



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Толстомысенская средняя общеобразовательная школа

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
 Попкова А.В.  
Протокол № 15  
От « 29 » августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.О.директора МБОУ Толстомысенской  
средней общеобразовательной школы №7  
 Погодина Е.А.  
№ 119 «31» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2022-2023 учебный год**

Учитель: Маштаров Виталий Викторович

Предмет: физическая культура

Класс: 7

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 7 класса**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 – ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении государственного стандарта основного общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
6. Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889, третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура».
7. Примерная программа основного общего образования «Физическая культура 5-9 классы» М., «Просвещение», 2012г. ФГОС, В.И.Лях.
8. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Толстомысенской СОШ №7;
9. Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования МБОУ Толстомысенской СОШ №7.

Программа составлена на основе рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура», предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. 2 – е издание Москва «Просвещение», 2012

Программа реализуется с помощью УМК «Физическая культура. 8 – 9 классы» под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. Кофмана, В.И. Ляха, рекомендованного Министерством образования РФ.

Физическая культура —обязательный учебный курс в общеобразовательных школах. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения: физкультурно-оздоровительными мероприятиями, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Целью** школьного физического воспитания 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих *задач*.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю по учебному плану школы, 102 часа в год. По программе В.И. Ляха 3 часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 и направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

## Планируемые результаты учебного предмета Формирование универсальные учебные действия у учащихся

### Личностные универсальные учебные действия

#### У учащихся будут сформированы:

- основы здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- умения вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умения конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в самовыражении и самореализации.

#### *Учащиеся получают возможность для формирования:*

- *умения ориентироваться в правовом пространстве государственно – общественных отношений;*
- *потребности в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения и общественно полезной деятельности;*
- *позитивной моральной самооценки и морального чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.*

### Познавательные универсальные учебные действия

#### У учащихся будут сформированы:

- умения анализировать и применять результаты исследования в практической деятельности;
- умения ставить проблемные вопросы, выдвигать гипотезы;
- умения структурировать текст (выделять главное и второстепенное, умения выделять главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий, бегло просматривать тексты);
- умения проводить практическое исследование в сотрудничестве с учителем и сверстниками;
- умения владеть основами ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

#### *Учащиеся получают возможность для формирования:*

- *умения организовывать исследования с целью проверки гипотез;*
- *умения делать умозаключения и выводы на основе аргументации.*

### Регулятивные универсальные учебные действия

#### У учащихся будут сформированы:

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умения планировать пути достижения целей;
- умения осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умения самостоятельно вносить необходимые дополнения и коррективы в действие;
- умения владеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности.

***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- *умения овладеть навыком самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;*
- *умения самостоятельно контролировать свое время и управлять им;*
- *умения мобилизовать силы, преодолевать препятствия в ситуации мотивационного конфликта.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**У учащихся будут сформированы:**

- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умения брать на себя ответственность в совместном действии;
- навыки взаимного контроля и оказания в сотрудничестве необходимой взаимопомощи;
- умения аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию.

***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- *умения оказывать помощь партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*
- *умения формулировать цель работы группы и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.*

## **Предметные результаты.** **Знать. Уметь. Демонстрировать.**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на перекладине						
Прыжки в длину с места						
Наклон туловища вперед						
Бег 30 метров с высокого старта						
Челночный бег 3*10						
Тест Купера шестиминутный бег						

## **Содержание учебного предмета**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях параллельных

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях разной высоты

Опорный прыжок

Гимнастические упражнения прикладного характера.

### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение

мяча; броски мяча в корзину; ловля и передача мяча; подвижные игры на материале баскетбола; игра по правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача

мяча; подвижные игры на материале волейбола; игра по правилам.



## Структура учебного предмета

Четверть	Раздел	Тема	Урочная деятельность	Неурочная деятельность	Контрольные работы	Всего часов
I – четверть 27 часов	Л. атлетика	Бег. Метания. Прыжки. Кросс.	8	4 Уроки – путешествия (кроссовая подготовка)	3	12
	Волейбол	В. передача. Н. передача. Подача. Игры.	10	5 Уроки в игровой форме. (раздел волейбол)	3	15
II – четверть 21 час	Подвижные и спортивные игры	Туристическая полоса Футбол.  Баскетбол. Веселые старты. Лапта Волейбол..		1. Урок – поход. 2. Урок – соревнование. 3. Урок – игра. 4. Урок – эстафета. 5. Урок – игра. 6. Урок – соревнование.		6
	Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок. Висы и упоры. Канат. Бревно.	15		5	15
III – четверть 30 часов	Баскетбол	Ведение мяча. Ловля и передача. Броски в кольцо. Игры.	8	5 Уроки в игровой форме. (раздел баскетбол)	3	12
	Льжи	Льжные ходы. Подъёмы, спуски. Торможения. Ходьба на лыжах.	18		5	18
IV – четверть 24 часа	Подвижные и спортивные игры	Туристическая полоса Футбол.  Баскетбол. Веселые старты. Лапта Волейбол..		1. Урок – поход. 2. Урок – соревнование. 3. Урок – игра. 4. Урок – эстафета. 5. Урок – игра. 6. Урок – соревнование.		6
	Л. атлетика	Бег. Метания. Прыжки. Кросс.	12	6 Уроки – путешествия (кроссовая подготовка)	5	18

**Легкая атлетика 8 часов 1 – четверть .**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
1	09.		Вводный урок по легкой атлетике. Старт.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>                      Вводный инструктаж по Т.Б.на уроках физкультуры (легкая атлетика, оказание первой помощи)  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Разучить низкий старт. Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон.                      2.Равномерный бег 2минуты.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
2	09.		Бег на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Закрепить низкий старт. Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон.                      2.Подвижная игра лапта.                      3.Равномерный бег 2,5 минуты.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	
3	09.		Метание малого мяча.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Совершенствовать низкий старт. Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон.                      2.Разучить метание малого мяча с 3-х шагов разбега по коридору 10 м.                      3.КДП – прыжки в длину с места.                      4.Равномерный бег 3 минуты.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
4	09.		Учет бега на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Учет бега на короткие дистанции 60 м.                      2.КДП – 30 м. с высокого старта.                      2.Закрепить метание малого мяча с 3-х шагов разбега по коридору 10 м.                      3.Подвижная игра                      4.Равномерный бег 3,5минуты.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
5	09.		Прыжки в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Соверш-ть метание малого мяча с 3-х шагов разбега по коридору 10 м.                      2.Разучить прыжки в длину с разбега (зона отталкивания, брусок)                      3.КДП – челночный бег 3*10                      4.Равномерный бег 4минуты.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
6	09.		Учет метание малого мяча.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Учет метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега в коридор.                      2.Закрепить прыжки в длину с разбега (зона отталкивания, брусок)                      3.Подвижная игра                      4.Равномерный бег 5 минут.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	

**Легкая атлетика и волейбол 1 – четверть .**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
7	09.		Тест на выносливость шестиминутный бег.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Совершенствовать прыжки в длину с разбега (зона отталкивания брусок.)                      2.КДП-тест Купера шестиминутный бег.                      3.Подвижная игра лапта  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p>
8	09.		Учет прыжков в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i>                      1.Учет прыжков в длину с разбега (зона отталкивания, брусок)                      2.Подвижная игра лапта.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p>
9	09.		Вводный урок по волейболу. Верхняя передача.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>                      Инструктаж по Т.Б.на уроках волейбола.  <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Разучить верхнюю передачу мяча через сетку в парах.                      2. Игра по упрощенным правилам.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
10	09.		Верхняя передача мяча в парах.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1.Закрепить верхнюю передачу мяча через сетку в парах.                      2.Игра по упрощенным правилам.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
11	09.		Прием мяча снизу		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Разучить прием мяча снизу через сетку в парах.                      2. Соверш-ть верхнюю передачу мяча через сетку в парах.                      3. Игра по упрощенным правилам.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b></p>
12	09.		Учет верхней передачи мяча		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1.Учет верхней передачи мяча через сетку в парах                      2.Закрепить прием мяча снизу через сетку в парах.                      3. Игра по упрощенным правилам.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Развивать</b> физические качества</p>

### Волейбол 1 – четверть .

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
13	10.		Нижняя прямая подача		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Разучить нижнюю прямую подачу с 8-х метров.                      2. Соверш-ть прием мяча снизу через сетку в парах                      3. Игра по упрощенным правилам.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>
14	10.		Учет приема мяча снизу.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Учет приема мяча снизу через сетку в парах.                      2. Закрепить нижнюю прямую подачу с 8-х метров                      3. Игра по упрощенным правилам.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
15	10.		Нападающий удар с «Удочки»		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Соверш-ть нижнюю прямую подачу с 8-х метров                      2. Игра по упрощенным правилам.                      3. Нападающий удар с «Удочки»  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
16	10.		Учет нижней прямой подачи		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Учет нижней прямой подачи с 8-х метров                      2. Игра по упрощенным правилам.                      3. Нападающий удар с «Удочки»  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
17	10.		Верхняя передача мяча через сетку.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Верхняя передача мяча через сетку в парах.                      2. Нападающий удар с «Удочки»                      3. Игра по упрощенным правилам.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	
18	10.		Волейбол по упрощенным правилам.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Прием мяча снизу через сетку в парах.                      2. Учет нападающего удара с «Удочки»                      3. Игра по упрощенным правилам.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	

## Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
19	11.		Вводный урок по гимнастике. Канат.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках гимнастики. <i>Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Акробатическая комбинация (М-Д):</b> -М. кувырок вперед в стойку на лопатках; -М. стойка на голове согнув ноги. -Д. кувырк назад в полушпагат; -Д. мост из положения стоя.</p> <p><b>2.Канат (М-Д):</b> -лазание в два приема. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b></p>
20	11.		Акробатические упражнения.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Акробатическая комбинация (М-Д):</b> -М. кувырок вперед в стойку на лопатках; -М. стойка на голове согнув ноги. -Д. кувырк назад в полушпагат; -Д. мост из положения стоя.</p> <p><b>2.Канат (М-Д):</b> -лазание в два приема.</p> <p><b>3.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>
21	11.		Кувырки вперед, назад, стойки.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Акробатическая комбинация (М-Д):</b> -М. кувырок вперед в стойку на лопатках; -М. стойка на голове согнув ноги. -Д. кувырк назад в полушпагат; -Д. мост из положения стоя.</p> <p><b>2.Канат (М-Д):</b> -лазание в два приема.</p> <p><b>3.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
22	11.		Учёт лазание по канату		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Учёт лазание по канату (М-Д):</b> -лазание в два приема.</p> <p><b>2.Акробатическая комбинация (М-Д):</b> -М. кувырок вперед в стойку на лопатках; -М. стойка на голове согнув ноги. -Д. кувырк назад в полушпагат; -Д. мост из положения стоя.</p> <p><b>3.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

## Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
23	12.		Перекладина, брусья разной высоты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Перекладина (мальчики)</b> -подъем переворотом толчком 2-я ногами; -перемах вперед и назад в упор верхом; -из упора верхом спад в вис завесом; -соскок махом назад.</p> <p><b>2.Брусья разной высоты (девочки)</b> -махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю; -поворот кругом в вис лежа на нижнюю; -поворот в сед на бедре, соскок махом назад.</p> <p><b>3.Акробатическая комбинация (М-Д):</b> -М. кувырок вперед в стойку на лопатках; -М. стойка на голове согнув ноги. -Д. кувырок назад в полушпагат; -Д. мост из положения стоя.</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
24	12.		Учет акробатической комбинации.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Учет акробатической комбинации (М-Д):</b> -М. кувырок вперед в стойку на лопатках;-М. стойка на голове согнув ноги. -Д. кувырок назад в полушпагат; -Д. мост из положения стоя.</p> <p><b>2. Перекладина (мальчики)</b> -подъем переворотом толчком 2-я ногами; -перемах вперед и назад в упор верхом; -из упора верхом спад в вис завесом; -соскок махом назад.</p> <p><b>3.Брусья разной высоты (девочки)</b> -махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю; -поворот кругом в вис лежа на нижнюю; -поворот в сед на бедре, соскок махом назад.</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
25	12.		Опорный прыжок.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Опорный прыжок (М-Д):</b> -М.согнув ноги; Д.ноги врозь(в ширину h=110)</p> <p><b>2. Перекладина (мальчики)</b> -подъем переворотом толчком 2-я ногами; -перемах вперед и назад в упор верхом; -из упора верхом спад в вис завесом; -соскок махом назад.</p> <p><b>3.Брусья разной высоты (девочки)</b> -махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю; -поворот кругом в вис лежа на нижнюю; -поворот в сед на бедре, соскок махом назад.</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
26	12.		Учет перекладина, брусья разной высоты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Учет перекладина (мальчики)</b> -подъем переворотом толчком 2-я ногами; -перемах вперед и назад в упор верхом; -из упора верхом спад в вис завесом; -соскок махом назад.</p> <p><b>2.Учет брусья разной высоты (девочки)</b> -махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю; -поворот кругом в вис лежа на нижнюю; -поворот в сед на бедре, соскок махом назад.</p> <p><b>3.Опорный прыжок (М-Д):</b> - М.согнув ноги; Д.ноги врозь(в ширину h=110см).</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

## Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
27	12.		Упражнения на гимнастическом бревне.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Брусья параллельные (мальчики):</b> -наскок в упор с фиксацией угла; -сед ноги врозь, переход в упор лежа; -перемах внутрь соскок махом вперед и назад.</p> <p><b>2.Бревно (девочки):</b> -подскоки, прыжки в длину, равновесия - танцевальные шаги, повороты на носках; -соскок прогнувшись из стойки вдоль.</p> <p><b>3.Опорный прыжок (М-Д):</b> - М.согнув ноги; Д.ноги врозь( ширину h=110).</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
28	12.		Учет опорного прыжка.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Учет опорного прыжка (М-Д):</b> -М.согнув ноги; Д. ноги врозь (в ширину h=110)</p> <p><b>2.Брусья параллельные (мальчики):</b> -наскок в упор с фиксацией угла; -сед ноги врозь, переход в упор лежа; -перемах внутрь соскок махом вперед и назад.</p> <p><b>3.Бревно (девочки):</b> -подскоки, прыжки в длину, равновесия -танцевальные шаги, повороты на носках; -соскок прогнувшись из стойки вдоль.</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
29	12.		Гимнастическая полоса препятствий.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Брусья параллельные (мальчики):</b> -наскок в упор с фиксацией угла; -сед ноги врозь, переход в упор лежа; -перемах внутрь соскок махом вперед и назад.</p> <p><b>2.Бревно (девочки):</b> -подскоки, прыжки в длину, равновесия -танцевальные шаги, повороты на носках; -соскок прогнувшись из стойки вдоль.</p> <p><b>3.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	
30	12.		Учет упражнений на бревне и брусьях.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Учет брусья параллельные (мальчики):</b> -наскок в упор с фиксацией угла; -сед ноги врозь, переход в упор лежа; -перемах внутрь соскок махом вперед и назад.</p> <p><b>2.Учет бревно (девочки)</b> -подскоки, прыжки в длину, равновесия -танцевальные шаги, повороты на носках; -соскок прогнувшись из стойки вдоль.</p> <p><b>3.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	

## Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
31	12.		Акробатическая комбинация		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Акробатическая комбинация (М-Д):                      -М. кувырок вперед в стойку на лопатках;                      -М. стойка на голове согнув ноги.                      -Д. кувырок назад в полу шпагат;                      -Д. мост из положения стоя.</p> <p>2. Гимнастическая полоса препятствий  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
32	12.		Прикладные навыки в равновесии.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ, строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Прикладные навыки в упражнениях на равновесие (М-Д):</p> <p>2. Канат (М-Д):                      -лазание в два приема.</p> <p>3. Гимнастическая полоса препятствий  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>



**Баскетбол 12 часов 3- четверть .**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
33	01.		Вводный урок по баскетболу. Передачи мяча.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках баскетбола. <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Разучить передачу в движении во встречных колоннах. 2.Подвижная игра «Борьба за мяч». <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i>	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.
34	01.		Броски мяча в кольцо.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Закрепить передачу в движении во встречных колоннах. 2.Разучить бросок в движении после ловли. 3.Подвижная игра «Борьба за мяч». <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
35	01.		Ведение мяча, броски, передачи.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Соверш-ть передачу в движении во встречных колоннах. 2.Закрепить бросок в движении после ловли.3.Разучить ведение с изменением направления, остановки, повороты.4.Подвижная игра «Борьба за мяч». <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i>	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
36	01.		Учет ловли и передачи мяча.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Учет передачи в движении во встречных колоннах. 2.Соверш-ть бросок в движении после ловли. 3.Закрепить ведение с изменением направления, остановки, повороты.4.Подвижная игра «Борьба за мяч». <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Развивать</b> физические качества.
37	01.		Учет бросков мяча в кольцо.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Учет броска в движении после ловли. 2.Соверш-ть ведение с изменением направления, остановки, повороты. 3.Подводящая игра «Мини баскетбол» <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i>	
38	01.		Учет ведения мяча, остановка.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Учет ведения с изменением направления, остановки, повороты. 2.Броски в кольцо пройденные ранее. 3.Разучить комбинацию из освоенных элементов. 4.Подводящая игра «Мини баскетбол» <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	

### Баскетбол и лыжи 3- четверть .

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
39	01.		Тактические действия в нападении		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1.Комбинация из освоенных элементов.                      2.Броски в кольцо пройденные ранее.                      3.Тактические действия в нападении через игру «Мини баскетбол»  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b></p>
40	01.		Комбинация из освоенных элементов.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1.Комбинация из освоенных элементов.                      2.Броски в кольцо пройденные ранее.                      3.Тактические действия в нападении через игру «Мини баскетбол»  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p>в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
41	01.		Вводный урок по лыжной подготовки.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>                      1. Инструктаж по Т.Б.на уроках по ЛЫЖНОМУ СПОРТУ.                      2.Строевые упражнения с лыжами.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.  <b>Осваивать</b> универсальные умения</p>
42	02.		Одновременный одношажный ход		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i>                      1.Строевые упражнения с лыжами.                      2. Одновременный одношажный ход                      3.Передвижение на лыжах 1 км.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p>контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике</p>
43	02.		Попеременный двухшажный ход		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i>                      1. Попеременный двухшажный ход                      2. Одновременный одношажный ход                      3. Передвижение на лыжах 1.4 км.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p>выполнения лыжных ходов.  <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>
44	02.		Учет одновременного одношажного хода		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i>                      1. Учет одновременного одношажного хода                      2. Попеременный двухшажный ход                      3. Передвижение на лыжах 1.8 км.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p>передвижения.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>

### Лыжи 3- четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
45	02.		Одновременный бесшажный ход		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременный бесшажный ход</li> <li>2. Попеременный двухшажный ход</li> <li>3. Передвижение на лыжах 2 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>
46	02.		Учет попеременного двухшажного хода		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет попеременного двухшажного хода</li> <li>2. Одновременный бесшажный ход</li> <li>3. Передвижение на лыжах 2.2 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
47	02.		Спуск, подъём, торможение.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спуск с горы подъем.</li> <li>2. Одновременный бесшажный ход</li> <li>3. Передвижение на лыжах 2.4 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
48	03.		Учет одновременного бесшажного хода		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет одновременного бесшажного хода</li> <li>2. Спуск с горы подъем.</li> <li>3. Передвижение на лыжах 2.4 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
49	03.		Учет спуск, подъём.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет спуск с горы и подъём</li> <li>2. Торможение катание с горки.</li> <li>3. Передвижение на лыжах 2.8 км.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
50	03.		Прохождение дистанции на время		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет по лыжной подготовке прохождение дистанции 3км.</li> <li>2. Подвижные игры и эстафеты.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>

### Лыжи и подвижные игры 3-4 – четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
51	03.		Совершенствование лыжных ходов		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Одновременный двухшажный ход                  2. Попеременный двухшажный ход                  3. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 3 км.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
52	03.		Подвижные игры и эстафеты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Итоги лыжной подготовки.                  2. Подвижные игры и эстафеты.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
53	04.		Мини – баскетбол.	Урок игра	<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две-три команды. Играют в подводящую игру к баскетболу «Мяч в корзину»</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>
54	04.		Мини – футбол.	Урок эстафета	<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две-три команды. Играют в мини – футбол упрощенным правилам.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	
55	04.		Подвижная игра «Лапта»	Урок игра	<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две-три команды. Играют в лапту.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
56	04.		Мини-волейбол.	Урок соревнования	<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две-три команды. Играют в мини – волейбол.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

### Легкая атлетика 4- четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
57	04.		Вводный урок по легкой атлетике. Прыжки.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках легкой атлетике. <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Равномерный бег 600 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
58	04.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.КДП - наклон туловища вперед. 3.Равномерный бег 700 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p>
59	04.		Метание малого мяча в цель.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Метание малого мяча в цель. 2.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 3.КДП – подтягивание. 4.Равномерный бег 800 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
60	04.		Учет прыжки в высоту		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Метание малого мяча в цель. 3.Равномерный бег 800 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
61	05.		Старт. Бег на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Низкий старт. Бег по дистанции. 2.КДП – челночный бег 3*10 3.Метание малого мяча в цель. 4.Равномерный бег 900 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p>
62	05.		Учет метание малого мяча в цель.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет метание малого мяча в цель. 2.Низкий старт. Бег по дистанции. 3.Подвижная игра лапта. 4.Равномерный бег 1000 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

**Легкая атлетика 4- четверть.**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
63	05.		Метание малого мяча на дальность.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание малого мяча на дальность.</li> <li>2. Низкий старт. Бег по дистанции.</li> <li>3.КДП – прыжки в длину с места.</li> <li>4. Подвижная игра</li> <li>5. Равномерный бег 1000 метров.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p>
64	05.		Учет бега на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет бега на короткие дистанции 60 м.</li> <li>2. КДП – 30 м. с высокого старта.</li> <li>3. Метание малого на дальность.</li> <li>4. Подвижная игра</li> <li>5. Равномерный бег 1100 метров.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p>
65	05.		Прыжки в длину с разбега		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания брусок)</li> <li>2. Метание малого мяча на дальность.</li> <li>3. КДП – тест Купера шестиминутный бег.</li> <li>4. Подвижная игра.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
66	05.		Учет метание малого мяча на дальность.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет метание малого мяча на дальность.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания брусок)</li> <li>3. Подвижная игра</li> <li>4. Равномерный бег 1300 метров</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
67	05.		Бег на выносливость 1500 метров.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания брусок)</li> <li>2. Бег на выносливость 1500 метров.</li> <li>3. Подвижная игра лапта</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
68	05.		Учет прыжки в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учет прыжки в длину с разбега. (зона отталкивания брусок)</li> <li>2. Подвижная игра лапта.</li> </ol> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.**

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО</b>
1	СПОРТЗАЛ	+
2	СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА	+
3	СТАДИОН	+
4	МЯЧИ ФУТБОЛЬНЫЕ	7
5	МЯЧИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ	10
6	МЯЧИ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ	15
7	МЯЧИ ДЛЯ МЕТАНИЯ	10
8	ГРАНАТЫ	10
9	СКАКАЛКИ	20
10	ОБРУЧИ	10
11	ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО	1
12	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАЛКИ	10
13	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СКАМЕЙКИ	3
14	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МАТЫ	12
15	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОНЬ	1
16	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОЗЕЛ	1
17	БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ	1
18	БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ	1
19	ПОДКИДНОЙ МОСТИК	1
20	ШВЕДСКАЯ СТЕНКА	4
21	НАВЕСНЫЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ	2
22	НАКЛОННЫЕ ДОСКИ	2
23	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ	3
24	КОНЬКИ	25
25	ЛЫЖИ	25
26	БАСКЕТБОЛЬНЫЕ КОЛЬЦА	3
27	ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ СЕТКА	2