

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Марьинская школа № 1566 памяти Героев Сталинградской битвы»
(ГБОУ Школа № 1566)

Ответственный
за дополнительное
образование
по корпусу 1780

_____/ М.А. Максимова/

Согласовано:
на _____ заседании
Педагогического совета

Протокол № 1
от «__» августа 2018 г.

Утверждено:

Директор школы
_____/Смирнова Т. В./

Приказ № _____
от «__» _____ 2018 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

ТЕМА ПРОГРАММЫ:

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность программы: спортивная.

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 6-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Москва
2018

Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации вне учебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно - воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,

доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их

объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам

проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить

ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять

отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,

вариативных условиях.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
Группа ОФП

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности | Во время занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 10 |
| 3. | Волейбол | 12 |
| 4. | баскетбол | 12 |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики | 4 |
| 6. | Всего: | 38 |

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела программы | Содержание программного материала | Кол-во часов |
|-------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | Легкая атлетика | Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований. | 1. |
| 2. | Легкая атлетика | Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места. | 1. |
| 3. | Легкая атлетика | Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1. |
| 4. | Легкая атлетика | Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета. | 1. |
| 5. | Легкая атлетика | Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. | 1. |
| 6. | Волейбол | Волейбол. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега | 1. |
| 7. | Волейбол | Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1. |

| | | | |
|-----|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 8. | Волейбол | Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1. |
| 9. | Волейбол | Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1. |
| 10. | Волейбол | Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи. | 1. |
| 11. | Волейбол | Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи | 1. |
| 12. | Волейбол | Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи. | 1. |
| 13. | Волейбол | Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи. | 1. |
| 14. | Волейбол | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача | 1. |
| 15. | Волейбол | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача | 1. |
| 16. | Волейбол | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача | 1. |
| 17. | Волейбол | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача | 1. |
| 18. | Баскетбол | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1. |
| 19. | Баскетбол | Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | 1. |
| 20. | Баскетбол | Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1. |
| 21. | Баскетбол | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1. |
| 22. | Баскетбол | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. | 1. |
| 23. | Баскетбол | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. | 1. |
| 24. | Баскетбол | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3 | 1. |
| 25. | Баскетбол | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3 | 1. |

| | | | |
|-----|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 26. | Баскетбол | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1. |
| 27. | Баскетбол | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол | 1. |
| 28. | Баскетбол | Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание 1 и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол | 1. |
| 29. | Баскетбол | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 1. |
| 30. | Гимнастика с элементами акробатики | Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1. |
| 31. | Гимнастика с элементами акробатики | Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полу шпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | 1. |
| 32. | Гимнастика с элементами акробатики | Гимнастика с элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1. |
| 33. | Гимнастика с элементами акробатики | Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1. |
| 34. | Легкая атлетика. | Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места. | 1. |
| 35. | Легкая атлетика. | Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1. |
| 36. | Легкая атлетика. | Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. | 1. |

| | | | |
|-----|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | | Эстафета. | |
| 37. | Легкая атлетика. | Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. | 1. |
| 38. | Легкая атлетика. | Легкая атлетика О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. | 1. |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010)

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Общая физическая подготовка»
в рамках ФГОС ООО для 5- 6 классов
Общее количество часов – 38**

| № | Тема урока | Кол-во часов | Целевые установки | Понятия | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Предметные результаты (требования) | УУД | Личностные результаты |
| 1. | Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований. | 1 | Бег с ускорением м. Эстафетный бег. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. | Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Бег 300 500м. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4*50м. Игра «Русская лапта | Уметь пробегать с максимальной скоростью 40 м с низкого и высокого старта. Уметь выполнять передачу эстафетной палочки | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники высокого и низкого старта, эстафетного бега. |
| 2. | Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места. | 1 | Бег по дистанции Финиширование. Бег с ускорением м. Прыжков длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Бег 500-800м. Строевые упражнения. Бег по дистанции с ускорением. Финиширование. Эстафетный бег 4*100м. Прыжок в длину с места. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта, выполнять прыжок в длину с места | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники высокого и низкого старта. Освоение техники прыжка в длину с места. |
| 3. | Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1 | Бег по дистанции в равномерном темпе. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости. | Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. | Уметь выполнять равномерный бег, подтягивания. Уметь подбирать подводящие упражнения | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники бега на средние дистанции, техники выполнения подтягиваний из виса |
| 4. | Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета. | 1 | Развитие координационных способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Бег 250 м на результат. Бег по выражу | Уметь выполнять строевые упражнения, специальные беговые упражнения, передачу эстафетной палочки | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью. | Оценка техники выполнения передачи эстафетной палочки, строевых упражнений |
| 5. | Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание | 1 | Развитие выносливости, скоростно-силовых | Равномерный бег по стадиону. Поднимание и опускание туловища в положении лежа с | Уметь выполнять поднимание и опускание туловища в положении лежа | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить | Оценка техники выполнения легкоатлетических |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| | туловища. Челночный бег | | качеств | согнутыми ногами. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4*9 метров. Игра «Русская лапта» | с согнутыми ногами, челночный бег 4*9 метров. | вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | упражнений |
| 6. | Волейбол. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега. | 1 | Техника безопасности на уроках спортивных игр, правила поведения. Развитие координации движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Челночный бег 4*9м. прямая подача. Подвижные игры | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками. Освоение техники челночного бега. |
| 7. | Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | Развитие координации движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технически х приемов |
| 8. | Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | Развитие координации движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Оценка техники выполнения технически х приемов |
| 9. | Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Развитие координации движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технически х приемов |
| 10 | Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи | 1 | Развитие координации движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Оценка техники выполнения технически х приемов |
| 11 | Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи | 1 | Развитие координации движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технически х приемов |
| 12 | Волейбол. Техника | 1 | Развитие | Спец. беговые | Уметь играть в | Р: целеполагание – формулировать и | Оценка |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| | передачи мяча сверху. Техника передачи мяча нижней прямой, боковой подачи. | | координации движений | упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача. | волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. | удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | техники выполнения технически х приемов |
| 13 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи. | 1 | Развитие координации движений | Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача. | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технически х приемов |
| 14 | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 | Развитие координации движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технически х приемов |
| 15 | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 | Развитие координации движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технически х приемов |
| 16 | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 | Развитие координации движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технически х приемов |
| 17 | Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 | Развитие координации движений | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра | Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения технически х приемов |
| 18 | Баскетбол. Техника | 1 | Развитие | Стойка и | Уметь применять | Р: целеполагание – формулировать и | Освоение |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| | передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | | координационных способностей | передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. | в игре тактические действия | удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |
| 19 | Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини баскетбол | 1 | Развитие координационных способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |
| 20 | Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 | Развитие координационных способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |
| 21 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. | 1 | Развитие координационных способностей | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |
| 22 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. | 1 | Развитие координационных способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать | Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| | | | | различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом | | физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | |
| 23 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. | 1 | Развитие координационных способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |
| 24 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3 | 1 | Развитие координационных способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |
| 25 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3*3 | 1 | Развитие координационных способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |
| 26 | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Развитие координационных способностей | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| | | | | сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | |
| 27 | Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Развитие координационных способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |
| 28 | Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол | 1 | Развитие координационных способностей | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |
| 29 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 1 | Развитие координационных способностей | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом | Уметь применять в игре тактические действия | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока |
| 30 | Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 | Развитие координационных способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Техника выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад | Уметь выполнять акробатические элементы | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Оценка техники выполнения акробатических элементов |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 31 | Гимнастика с элементами акробатики на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полу шпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | 1 | Развитие координационных способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полу шпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). | Уметь выполнять акробатические элементы | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Оценка техники выполнения акробатических элементов |
| 32 | Гимнастика с элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 | Развитие координационных способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки-прыжок ноги врозь, юноши- прыжок «согнув ноги» | Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Оценка техники выполнения опорного прыжка |
| 33 | Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 | Развитие координационных способностей | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки-прыжок ноги врозь, юноши- прыжок «согнув ноги» | Уметь выполнять комбинацию из 5-7 элементов | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью. | Оценка техники выполнения акробатической комбинации |
| 34 | Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места. | 1 | Бег по дистанции Финиширование. Бег с ускорением м. Прыжков длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Бег 500-800м. Строевые упражнения. Бег по дистанции с ускорением. Финиширование. Эстафетный бег 4*100м. Прыжок в длину с места. Основы обучения двигательным действиям | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта, выполнять прыжок в длину с места | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники высокого и низкого старта. Освоение техники прыжка в длину с места. |
| 35 | Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине | 1 | Бег по дистанции в равномерном темпе. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости. | Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине. | Уметь выполнять равномерный бег, подтягивания. Уметь подбирать подводящие упражнения | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники бега на средние дистанции, техники выполнения подтягиваний из виса |
| 36 | Легкая атлетика. | 1 | Развитие | Перестроение из | Уметь выполнять | Р: целеполагание – формулировать и | Оценка |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета. | | координационных способностей | колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Бег 250 м на результат. Бег по выражу | строевые упражнения, специальные беговые упражнения, передачу эстафетной палочки | удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью. | техники выполнения передачи эстафетной палочки, строевых упражнений |
| 37 | Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег | 1 | Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств | Равномерный бег по стадиону. Поднимание и опускание туловища в положении лежа с согнутыми ногами. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4*9 метров. Игра «Русская лапта» | Уметь выполнять поднимание и опускание туловища в положении лежа с согнутыми ногами, челночный бег 4*9 метров. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Оценка техники выполнения легкоатлетических упражнений |
| 38 | Легкая атлетика О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. | 1 | Развитие выносливости, силовых качеств | Равномерный бег по стадиону Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Игра «Русская лапта» | Уметь выполнять равномерный бег, подтягивания в висе | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Оценка техники выполнения легкоатлетических упражнений |