|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты обучения(личностные,метапредметные,предметные) | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| 1-5 | Сприн-  терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | бегать с максимальной скоростью  *(60 м)*.Поведение и Т.Б. на уроке.Активно включаться в общение с учителем. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* .Проявлять дисциплинированность,трудолюбие.Вести дискуссию. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег  *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств | бегать с максимальной скоростью *(60 м)*.Вести дискуссию ивыражать свои мысли. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств | бегать с максимальной скоростью  *(60 м)*.Учебно познавательный интерес и способ решенияпоставленных задач. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | бегать с максимальной скоростью  *(60 м)*.Основы знания ссс.Эффективно сотрудничать со сверстниками. | М.: «5» – 9,5 с.;  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,2 с.;  д.: «5» – 9,8 с.;  «4» – 10,4 с.;  «3» – 10,9 с. | Комплекс 1 |  |  |
| 6-9 | Прыжок  в длину  способом  «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность.Потребность в общении с учителем.Умение слушать и ступать в диалог. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.  Отталкивание. Метание мяча *(150 г)*  с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность.Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,находить с ними общий язык и общие интересы. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые | прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность.Потребность в общении. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | упражнения. Развитие скоростно-силовых  качеств |  |  |  |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность.Формировать потребность к ЗОЖ.Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | М.: «5» – 360  см; «4» – 340  см; «3» –320  см; д.: «5» –  340 см;  «4» – 320 см;  «3» –300 см | Комплекс 1 |  |  |
| 10-11 | Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | пробегать 1500 м .Основы знаний органов дыхания и ссс. | Без учета  времени | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| 12-20 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  о темпе упражнения | бегать в равномерном темпе *(20 мин)*преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной цели. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(20 мин)*Анализ свое деятельности;сравнения ;классификация. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(20 мин)*Принимать адекватные решения. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  о темпе упражнения | бегать в равномерном темпе *(20 мин)*Принимать адекватное решение.Осваивать универсальные умения. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | бегать в равномерном темпе *(20 мин)*.Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(20 мин)*.Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(20 мин)*Вырабатывать выносливость.Помагать друг другу. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости.  Спортивная игра «Лапта» | бегать в равномерном темпе *(20 мин)*Вырабатывать выносливость.Помагать друг другу. | Без учета  времени | Комплекс 1 |  |  |
|  | **Гимнастика (13 ч)** | | | | | | | |
| 21-26 | Висы.  Строевые упражнения (6 ч) | Разучивание нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | выполнять строевые приемы; упражнения в висе.Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных,так и окружающих людей. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | выполнять строевые приемы; упражнения в висе.Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «я» как гражданин России. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | выполнять строевые приемы; упражнения в висе .Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой,  толчком другой подъем переворотом (д.).  Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе. | выполнять строевые приемы; упражнения в висе.Согласованные действия с поведенинм партнеров.Контроль ..коррекция. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |
| Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | выполнять строевые приемы; упражнения в висе.Способность осуществлять коммуникативную деятельность. | Оценка техники выполнения висов.  Подтягивания. М: 8–6–3 р.;  д.: 19–15–8 р. | Комплекс 2 |  |  |
| 27-29 | Опорный прыжок (3 ч) | Разучивание нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | выполнять опорный прыжок.Применять правила т.б.Волевая саморегуляция.Оценивать игровые ситуации. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | выполнять опорный прыжок.Согласованно выполнятьсовмесную деятельность. | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ | Комплекс 2 |  |  |
| Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ  с обручем. Эстафеты. | выполнять опорный прыжок.Волевая саморегуляция,контрольв форме сличения способа действия . | Оценка техники выполнения | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  | опорного  прыжка |  |  |  |
| 30-33 | Акробатика. Лазание  (4 ч) | Разучивание нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.Контролировать учебные действия Аргументировать собственные ошибки.. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
|  |  |
|  |  |
| Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема.Волевая саморегуляция.Анализировать результаты двигательной активности и фиксировать ее результаты. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Оценка техники выполнения  акробатических упражнений.  Лазание по канату на расстояние (6–5–3) |  |  |
|  | **Спортивные игры (15 ч)** | | | | | | | |
| 34-43 | Волейбол  (9 ч) | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | играть в волейбол по упрощенным правилам..Осуществлять продуктивное взаимодействие . | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках |  |  |  |  |  |
|  |  |
| Комплексный  Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | играть в волейбол по упрощенным правилам.Анализировать и характеризовать эмоциональное состояниеи чувства окружающих. | Оценка техники передачи  мяча сверху  двумя руками  в парах через сетку | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | играть в волейбол по упрощенным правилам.Строить свои взаимоотношения друг с другом.Контролировать учебные действия. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Оценка техники приема  мяча снизу  двумя руками  через сетку |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в парах через  сетку. Прием мяча снизу двумя руками  после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | играть в волейбол по упрощенным правилам.Осваивать технические действия. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Нападающий удар после подбрасывания  партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным  правилам |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | играть в волейбол по упрощенным правилам.Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.. | Оценка техники нижней  прямой подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам | играть в волейбол по упрощенным правилам.Осваивать универсальные умения ловкость во время игры.Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 44-49 | Баскетбол  (6 ч) | Изучение  нового материала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками | играть в баскетбол по упрощенным правилам.Моделироватьтехнику выполнения игровых действий. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | играть в баскетбол по упрощенным правилам.Выбор эффиктивных способов решения игровых действий.Взаимодействовать друг с другом. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | играть в баскетбол по упрощенным правилам.Бытьполезным обществу.Стремление выыполнить социально значимую деятельность.. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Оценка техники ведения  мяча в движении с разной  высотой  отскока  и изменением направления | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | | | | | | |
| Изучение  нового  материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | играть в баскетбол по упрощенным правилам.Контролировать учебные действия.Взамодействие друг с другом. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | играть в баскетбол по упрощенным правилам ..Согласованно выполнять совместную деятельность.Согласованные действия с партнерами. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |
|  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | | | | | | | |
|  | **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| 50-58 | Бег по пересеченной  местности,  преодоление препятствий  (9 ч) | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | бегать в равномерном темпе *(20 мин).*  контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(20 мин).*  контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | бегать в равномерном темпе *(20 мин).*  волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(20 мин).*волевая саморегуляция,способность к мобилизации сил и энергии.Основы знаний о ССС и дыхании. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | бегать в равномерном темпе *(20 мин).*  формирование социальной роли ученика. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | бегать в равномерном темпе *(20 мин).*  осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | бегать в равномерном темпе *(20 мин).*  волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | бегать в равномерном темпе *(20 мин).*  способность к мобилизации сил и энергии. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости. Спортивные игры | бегать в равномерном темпе *(20 мин).*  стремиться превозмочь себя. | Без учета  времени | Комплекс 4 |  |  |
|  | | **Легкая атлетика (13 ч)** | | | | | | | |
| 59-63 | | Сприн- терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | бегать с максимальной скоростью *(60 м).*  мобилизация собственных сил, стрем-ление превозмочь себя. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  | |  | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | бегать с максимальной скоростью *(60 м).*применять правила судейства соревнований по лёгкой атлетике. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | бегать с максимальной скоростью *(60 м).*  применять правила судейства соревнований по лёгкой атлетике. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | бегать с максимальной скоростью *(60 м).* осу-ществлять продуктив-ное взаимодействие между учениками. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | бегать с максимальной скоростью *(60 м).* воле-вая саморегуляция, способность к моби-лизации сил и энергии. | М.: «5» – 9,5 с.;  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,2 с.;  д.: «5» – 9,8 с.;  «4» – 10,4 с.;  «3» – 10,9 с. | Комплекс 4 |  |  |
|  | Прыжок  в высоту. Метание  малого мяча (5 ч) | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». Метание мяча  *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. | прыгать в высоту с разбега; метать мяч  на дальность с разбега, волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и  энергии. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| *64-68* | Комбинированный |  |  |
|  |  | |  | | | | | |
|  |  | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований |  | Оценка техники прыжка  в длину | Комплекс 4 |  |  |
|  | Комбинированный | Оценка техники метания  мяча с разбега | Комплекс 4 |  |  |
|  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований | прыгать в высоту с разбега; метать мяч  на дальность с разбега.  Способность к мобилизации сил и энергии. Волевая саморегуляция. | Оценка техники прыжка  в высоту. Метание мяча на дальность:  м.: «5» – 35 м;  «4» – 30 м;  «3» – 28 м;  д.: «5» – 28 м;  «4» – 24 м; «3» – 20 м | Комплекс 4 |  |  |
| *69-70* | *Резервные уроки* |  |  |  |  |  |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре в 7 классе**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2020).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 70 часов в год. Основные требования к содержанию и структуре рабочей программы закреплены в документах:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2020.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В старших классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения и закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной и средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

