


Администрация Пудожского муниципального района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа №2 г.Пудож
Республики Карелия

Рассмотрена на методическом объединении учителей ЕГЦ Протокол № 1 от «30» августа 2016г. Руководитель МО <u>И.В. Агапитова</u> Агапитова И.В...	Принята на педагогическом совете Протокол № 6 от 30 августа 2016 г.	 Директор МКОУ №2 г.Пудож РК М.Е. Павлова Принята № 66 от 31 августа 2016г.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

(наименование учебного предмета /курса)

Основное общее образование

(уровень, степень образования)

Составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта основного общего образования.

5-9 класс

5 лет

(сроки реализации)

2016г

Содержание:

- 1 Планируемые результаты изучения учебного курса;
- 2 Содержание программы;
- 3 Тематическое планирование.

1 Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 Содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с

общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать

физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

КТП 5 класс Тематическое планирование

№ Ур ока	Тема урока	Кол- во часо в	Дата	Элементы содержания. Виды деятельности.	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика 12 часов							
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. Развитие координационны х способностей. История легкой атлетики.	Изучают историю легкой атлетики	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2	Бег с ускорени ем от 30 до 40 м Тестиров	1		Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

	ание бег 30 м			скоростных и координационны х способностей.		друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
3	Скоростн ой бег до 40 м. Тестиров ание 3x10	1		Бег с ускорением . Челночный бег. Игры ОРУ. Развитие скоростных и координационны х способностей.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4	Контроль ный урок. Бег на 60 м на результат Тестиров ание	1		Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационны х способностей. Упр-е на пресс.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и

	наклон туловища из положения сидя					и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1		Специально прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая эстафета. Прыжок с места.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
6	Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на	1		Специально прыжковые упражнения. Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Круговая эстафета. Подтягивание на перекладине.	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности

	переклад ине					упражнения для развития физических способностей.	
7	Прыжок в длину с разбега Подвижн ые игры.	1		Специально прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега,.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
8	Контроль ный урок. Прыжок в длину с разбега	1		Специально прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9	ТБ. Метание малого мяча в цель	1		Метание теннисного мяча на точность Бросок в цель с расстояния 10– 15 метров.	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливая рабочие отношения. Регулятивные: определять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия

				Развитие скоростно-силовых способностей.		новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10	Метание малого мяча в цель	1		Метание теннисного мяча на точность Бросок в цель с расстояния 10–15 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		Метание теннисного мяча на дальность с 4–5 шагов. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

						мяч на дальность с разбега.	нравственных нормах.
12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		Метание теннисного мяча на дальность с 4–5 шагов. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Спортивные игры (баскетбол) 14 часов							
13	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещение.	1		Инструктаж по ТБ на уроках С/И Стойки игрока и перемещение Основные правила игры в баскетбол.	Знать, стойки и перемещения в игрока.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		ОРУ. Ловля и передача мяча в парах, в тройках, на месте и в движении	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
15	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1		ОРУ. Ловля и передача мяча в парах, в тройках, на месте и в движении.	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

16	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении и по прямой	1		ОРУ. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам.	Знать, какие варианты ведения существуют	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные выполнять ведение мяча в различных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		ОРУ .Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Эстафеты с элементами баскетбола.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча,	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
18	Контрольный	1		ОРУ .Ведение мяча с	Знать, как выполнять ведение мяча с	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную	Развитие самостоятельности и личной ответственности

	урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости			изменением направления движения и скорости. Игра по упрощенным правилам.	изменением направления движения и скорости .	совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
19	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1		ОРУ. Броски в кольцо одной и двумя руками с места, в парах. Игра 33	Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
20	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении и после ведения	1		ОРУ. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Мини-баскетбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

				.Игра -5		Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
21	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1		ОРУ. Броски мяча в кольцо на результат. Игра баскетбол.	Знать технику броска в кольцо	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять броски в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты
22	Вырывание и выбивание мяча	1		ОРУ. Вырывание и выбивание мяча.	Знать технику вырывания и выбивания мяча	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие

				Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения Познавательные: уметь вырывать и выбивать мяч.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
23	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра баскетбол.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
24	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение,	1		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра баскетбол.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками

	бросок					выполнять комбинацию из освоенных элементов	
25	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат. Игра баскетбол.	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
26	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1		ОРУ. Игра мини-баскетбол (соревнования) Развитие скоростно-силовых способностей	Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти	Коммуникативные: слушать и слышать друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных

							ситуаций
Лыжная подготовка (кроссовая) 14часов.							
27	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1		Правила поведения на уроках Л/П. Игры на слугу Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .
28	Повторить попеременный и одновременный	1		Произвольное катание попеременный и одновременным	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	Описывать технику передвижения на лыжах.

	двухшажный ход.			двухшажным ходом. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Развитие выносливости.		передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
29	Техника одновременного двухшажного хода на Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода.	1		Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции 500 м одновременно двухшажным ходом. Техника бесшажного хода.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
30	Техника одновременного	1		Чередование лыжных ходов.	Научиться попеременно и одновременно	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и

	двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.			Прохождение дистанции 1000м одновременно двухшажным ходом. Техника бесшажного хода.	двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	устраняя типичные ошибки.
31	техника бесшажного одновременного хода .	1		Прохождение дистанции 1000м бесшажным одновременным ходом.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
32	Подъем елочкой на	1		Чередование лыжных ходов.	Научиться выполнять	Р.: применять правила подбора одежды для	Осваивать технику передвижения на лыжах

	<p>склоне 45°</p> <p>Техника спусков.</p> <p>Дистанция 2</p>			<p>Прохождение дистанции 2000м</p> <p>Подъем елочкой.</p>	<p>подъем елочкой и технику спуска.</p>	<p>занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>самостоятельно.</p>
33	<p>Торможение плугом.</p>	1		<p>Чередование лыжных ходов.</p> <p>Прохождение дистанции.</p> <p>Торможение плугом.</p>	<p>Научиться выполнять торможение плугом.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

						лыжах.	
34	техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1		Обучение техники торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
35	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1		Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции.3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	Описывать технику передвижения на лыжах.

						К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
36	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1		Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
37	Поворот плугом вправо, влево при спусках с	1		Изучение поворотов плугом. Торможение «плугом». Прохождение дистанции	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	Описывать технику передвижения на лыжах.

	горки.			с преодоление м подъемов и спусков под небольшой уклон..		передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
38	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1		Соревнования на дистанции	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
39	Совершенствовать технику	1		Чередование лыжных ходов.	Научиться выполнять технику	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Описывать технику передвижения на лыжах.

	изученных ходов. Дистанция 3 км.			Прохождение дистанции. 3 км.	изученных ходов и применить ее на дистанции.	отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
40	Соревнования на дистанции. Д – 2 км., М – 3 км.	1		Соревнования на дистанции. Д – 2 км., М – 3 км	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

Гимнастика с элементами акробатики 10часов							
41	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1		Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ. Строевые упр-я. Гимнастика, ее история	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
42	Кувырок вперед	1		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности

						<p>познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».</p>	<p>за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
43	Кувырок назад	1		<p>Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад.</p>	<p>Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
44	Стойка на лопатках	1		<p>Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок</p>	<p>Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и</p>

				назад и перекатом стойка на лопатках;	«Парашютисты»	движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
45	«Мост» из положения, лежа на спине	1		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять «мост» из положения лежа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
46	Комбинация из освоенных	1		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок	Знать, какие гимнастические упражнения существуют,	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

	элемент ов			вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа	Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гим- настических упражнений	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
47	Контроль ный урок комбинация из освоенных элементов	1		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гим- настических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
48	Висы	1		ОРУ с	Знать, какие	Коммуникативные:	Развитие мотивов учебной

				<p>предметами . Подтягивания в висячем положении. В висячем положении спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игры . Развитие силовых качеств.</p>	<p>варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висячем положении подтягивание в висячем положении</p>	<p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов</p>	<p>деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>
49	Опорный прыжок	1		<p>ОРУ с предметами. Обучение техники опорного прыжка. П/И.</p>	<p>Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют опорный прыжок вскок в упор</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>

						присев соскок прогнувшись	
50	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1		ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой на результат.	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . Познавательные: прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Спортивный игры (волейбол) 6 часов

51	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1		Правила техники безопасности на уроках С/И. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и
----	-------------------------------------------------------------------------------------	---	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	взрослыми в разных социальных ситуациях
52	Передача мяча над собой и через сетку	1		Обучение передачи мяча над собой и через сетку в парах.	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
53	Прием мяча двумя руками снизу	1		Обучение техники Прием мяча двумя руками снизу. Игра Пионербол.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
54	Прием мяча через	1		Обучение техники приема мяча через сетку.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

	сетку			Игра «Пионербол»	через сетку	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
55	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1		Обучение техники нижней прямой подачи мяча игра в волейбол по упрощенным правилам	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
56	Учебная игра в волейбол по упрощенным	1		Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

	ным правилам					осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в волейбол по упрощенным правилам	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Легкая атлетика 12 часов							
57	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1		Бег с ускорением 30 м. Игры. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
58	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1		Бег с ускорением . Челночный бег. Игры ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

				й		самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	социальных ситуациях
59	Контроль ный урок. Бег на 60 м на результат Тестиров ание наклон туловища из положени я сидя	1		Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Развитие скоростных и координацио нных способносте й. Упр-е на пресс	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
60	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестиров ание прыжок в длину с места	1		Специально прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая эстафета. Прыжок с места.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

							социальной справедливости и свобод
61	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1		Специально прыжковые упражнения. Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Круговая эстафета. Подтягивание на перекладине.	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
62	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1		Специально прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Игра «К своим флажкам». Эстафеты	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
63	ТБ. Метание малого мяча на	1		Метание теннисного мяча на дальность с	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

	дальность с 4-5 бросковых шагов			4–5 шагов. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
64	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		Метание теннисного мяча на дальность с 4–5 шагов. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. метание	1		ОРУ в движение. Специально беговые упр-я. Бег 5 мин. Развитие	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. выполнение метания	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их

	набивного мяча.			выносливости	набивного мяча.	упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	самостоятельно.
66	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1		ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Встречная эстафета Развитие выносливости	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
67	Бег 1500 м.	1		ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег 1500км. Развитие выносливости	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

				и		эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
68	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1		Эстафеты с элементами метания, прыжков и бега	Знать, правила эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

КТП 6 класс Тематическое планирование

№ Ур ока	Тема урока	Кол- во часо в	Дата	Элементы содержания. Виды деятельности.	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика 12 часов							
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. Развитие координационны х способностей. История легкой атлетики.	Изучают историю легкой атлетики	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2	Бег с ускорени ем от 30 до 40 м Тестиров	1		Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

	ание бег 30 м			скоростных и координационны х способностей.		друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
3	Скоростн ой бег до 40 м. Тестиров ание 3x10	1		Бег с ускорением . Челночный бег. Игры ОРУ. Развитие скоростных и координационны х способностей.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4	Контроль ный урок. Бег на 60 м на результат Тестиров ание	1		Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Развитие скоростных и координационны х способностей. Уп	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и

	наклон туловища из положения сидя			р-е на пресс.		и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1		Специально прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая эстафета. Прыжок с места.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
6	Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на	1		Специально прыжковые упражнения. Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Круговая эстафета. Подтягивание на перекладине.	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности

	переклад ине					упражнения для развития физических способностей.	
7	Прыжок в длину с разбега Подвижн ые игры.	1		Специально прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега,.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
8	Контроль ный урок. Прыжок в длину с разбега	1		Специально прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9	ТБ. Метание малого мяча в цель	1		Метание теннисного мяча на точность Бросок в цель с расстояния 10– 15 метров.	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливая рабочие отношения. Регулятивные: определять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия

				Развитие скоростно-силовых способностей.		новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10	Метание малого мяча в цель	1		Метание теннисного мяча на точность Бросок в цель с расстояния 10–15 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		Метание теннисного мяча на дальность с 4–5 шагов. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

						мяч на дальность с разбега.	нравственных нормах.
12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		Метание теннисного мяча на дальность с 4–5 шагов. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Спортивные игры (баскетбол) 14 часов							
13	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещение.	1		Инструктаж по ТБ на уроках С/И Стойки игрока и перемещение Основные правила игры в баскетбол.	Знать, стойки и перемещения в игрока.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1		ОРУ. Ловля и передача мяча в парах, в тройках, на месте и в движении	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
15	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1		ОРУ. Ловля и передача мяча в парах, в тройках, на месте и в движении.	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

16	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении и по прямой	1		ОРУ. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам.	Знать, какие варианты ведения существуют	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные выполнять ведение мяча в различных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1		ОРУ .Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Эстафеты с элементами баскетбола.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча,	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
18	Контрольный	1		ОРУ .Ведение мяча с	Знать, как выполнять ведение мяча с	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную	Развитие самостоятельности и личной ответственности

	урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости			изменением направления движения и скорости. Игра по упрощенным правилам.	изменением направления движения и скорости .	совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
19	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1		ОРУ. Броски в кольцо одной и двумя руками с места, в парах. Игра 33	Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
20	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении и после ведения	1		ОРУ. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Мини-баскетбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

				.Игра -5		Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
21	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1		ОРУ. Броски мяча в кольцо на результат. Игра баскетбол.	Знать технику броска в кольцо	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять броски в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты
22	Вырывание и выбивание мяча	1		ОРУ. Вырывание и выбивание мяча.	Знать технику вырывания и выбивания мяча	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие

				Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения Познавательные: уметь вырывать и выбивать мяч.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
23	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра баскетбол.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
24	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение,	1		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра баскетбол.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками

	бросок					выполнять комбинацию из освоенных элементов	
25	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок на результат. Игра баскетбол.	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
26	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1		ОРУ. Игра мини-баскетбол (соревнования) Развитие скоростно-силовых способностей	Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти	Коммуникативные: слушать и слышать друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных

							ситуаций
Лыжная подготовка (кроссовая) 14часов.							
27	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1		Правила поведения на уроках Л/П. Игры на слегу. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .
28	Повторить попеременный и одновременный	1		Произвольное катание попеременным и одновременным	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы</p>	Описывать технику передвижения на лыжах.

	двухшажный ход.			двухшажным ходом. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Развитие выносливости.		передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
29	Техника одновременного двухшажного хода на Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода.	1		Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции 500 м одновременно двухшажным ходом. Техника бесшажного хода.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
30	Техника одновременного	1		Чередование лыжных ходов.	Научиться попеременно и одновременно	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и

	двухшажно го хода на оценку. Совершенст вовать технику бесшажног о одновремен ного хода. Дистанция 1 км.			Прохождени е дистанции 1000м одновременн о двухшажным ходом .Техника бесшажного хода.	двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	устраняя типичные ошибки.
31	техника бесшажног о одновремен ного хода .	1		Прохождени е дистанции 1000м бесшажным одновременн ым ходом.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
32	Подъем елочкой на	1		Чередование лыжных ходов.	Научиться выполнять	Р.: применять правила подбора одежды для	Осваивать технику передвижения на лыжах

	<p>склоне 45°</p> <p>Техника спусков.</p> <p>Дистанция 2</p>			<p>Прохождение дистанции 2000м</p> <p>Подъем елочкой.</p>	<p>подъем елочкой и технику спуска.</p>	<p>занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>самостоятельно.</p>
33	<p>Торможение плугом.</p>	1		<p>Чередование лыжных ходов.</p> <p>Прохождение дистанции.</p> <p>Торможение плугом.</p>	<p>Научиться выполнять торможение плугом.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

						лыжах.	
34	техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1		Обучение техники торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
35	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1		Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции.3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	Описывать технику передвижения на лыжах.

						К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
36	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1		Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
37	Поворот плугом вправо, влево при спусках с	1		Изучение поворотов плугом. Торможение «плугом». Прохождение дистанции	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	Описывать технику передвижения на лыжах.

	горки.			с преодоление м подъемов и спусков под небольшой уклон..		передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	
38	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1		Соревнования на дистанции	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
39	Совершенствовать технику	1		Чередование лыжных ходов.	Научиться выполнять технику	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Описывать технику передвижения на лыжах.

	изученных ходов. Дистанция 3 км.			Прохождение дистанции. 3 км.	изученных ходов и применить ее на дистанции.	отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
40	Соревнования на дистанции. Д – 2 км., М – 3 км.	1		Соревнования на дистанции. Д – 2 км., М – 3 км	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

Гимнастика с элементами акробатики 10часов							
41	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1		Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ. Строевые упр-я. Гимнастика, ее история	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
42	Кувырок вперед	1		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности

						<p>познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».</p>	<p>за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
43	Кувырок назад	1		<p>Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад.</p>	<p>Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
44	Стойка на лопатках	1		<p>Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок</p>	<p>Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и</p>

				назад и перекатом стойка на лопатках;	«Парашютисты»	движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
45	«Мост» из положения, лежа на спине	1		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять «мост» из положения лежа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
46	Комбинация из освоенных	1		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок	Знать, какие гимнастические упражнения существуют,	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

	элемент ов			вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа	Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гим- настических упражнений	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
47	Контроль ный урок комбинация из освоенных элементов	1		Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гим- настических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
48	Висы	1		ОРУ с	Знать, какие	Коммуникативные:	Развитие мотивов учебной

				<p>предметами . Подтягивания в висячем положении. В висячем положении спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игры . Развитие силовых качеств.</p>	<p>варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висячем положении подтягивание в висячем положении</p>	<p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов</p>	<p>деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>
49	Опорный прыжок	1		<p>ОРУ с предметами. Обучение техники опорного прыжка. П/И.</p>	<p>Знать, как выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют опорный прыжок в упор</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>

						присев соскок прогнувшись	
50	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1		ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой на результат.	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . Познавательные: прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Спортивный игры (волейбол) 6 часов

51	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке.	1		Правила техники безопасности на уроках С/И. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке.	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и
----	-------------------------------------------------------------------------------------	---	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	взрослыми в разных социальных ситуациях
52	Передача мяча над собой и через сетку	1		Обучение передачи мяча над собой и через сетку в парах.	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
53	Прием мяча двумя руками снизу	1		Обучение техники Прием мяча двумя руками снизу. Игра Пионербол.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
54	Прием мяча через	1		Обучение техники приема мяча через сетку.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

	сетку			Игра «Пионербол»	через сетку	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
55	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1		Обучение техники нижней прямой подачи мяча игра в волейбол по упрощенным правилам	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
56	Учебная игра в волейбол по упрощенным	1		Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

	ным правилам					осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в волейбол по упрощенным правилам	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Легкая атлетика 14 часов							
57	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1		Бег с ускорением 30 м. Игры. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
58	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1		Бег с ускорением . Челночный бег. Игры ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

				й		самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	социальных ситуациях
59	Контроль ный урок. Бег на 60 м на результат Тестиров ание наклон туловища из положени я сидя	1		Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Развитие скоростных и координацио нных способносте й. Упр-е на пресс	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
60	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестиров ание прыжок в длину с места	1		Специально прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая эстафета. Прыжок с места.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

							социальной справедливости и свобод
61	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1		Специально прыжковые упражнения. Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Круговая эстафета. Подтягивание на перекладине.	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
62	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1		Специально прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Игра «К своим флажкам». Эстафеты	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
63	ТБ. Метание малого мяча на	1		Метание теннисного мяча на дальность с	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

	дальность с 4-5 бросковых шагов			4–5 шагов. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
64	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1		Метание теннисного мяча на дальность с 4–5 шагов. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. метание	1		ОРУ в движение. Специально беговые упр-я. Бег 5 мин. Развитие	Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. выполнение метания	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их

	набивного мяча.			выносливости	набивного мяча.	упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	самостоятельно.
66	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1		ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Встречная эстафета Развитие выносливости	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
67	Бег 1500 м.	1		ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег 1500км. Развитие выносливости	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

				и		эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
68	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков. Итоги уч. года.	1		Эстафеты с элементами метания, прыжков и бега	Знать, правила эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

Тематическое планирование 7 класс

№ урока Дата	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
лёгкая атлетика-12 ч.					
1	ТБ на уроках физической культуры бег на 30 м с высокого старта.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Бить- бежать» и «Лапта»	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, бег 30 м, строевые упражнения, правила подвижных игр «Бить- бежать и »Лапта»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Бить- бежать и »Лапта»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
2	Низкий старт Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта,	Знать правила проведения тестирования, бега на 30 м с высокого старта, правила	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

		подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Прыжки в длину с места (к) Бег 3 мин	Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра «Лапта»	Знать технику челночного бега, правила подвижной : игры «Лапта»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Лапта»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
4	Тестирование челночного бега 3х10м. Разучивание прыжков в длину с разбега.	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бить-бежать»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х Ю м, разные варианты правил подвижной игры «Бить-бежать»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

				уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять челночный бег, играть в подвижные игры	взрослыми в разных социальных ситуациях
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Беговая разминка с малыми мячами, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
6	Разучивание метание мяча с 4-5 шагов	Беговая разминка с мячами,	Знать правила проведения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недо-	Развитие этических чувств,

	разбега и крестный шаг. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяч на дальность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие

				<i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Бег 7 минут.	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,

			«Командные собачки в футболе»	отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки в футболе»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10	Кросс 1000м , Техника паса в футболе	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений Ее создавать конфликты и на-

				<p>варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»</p>	<p>ходить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
11	Бег на 2000 м	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1500 м, спортивная игра «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м, правила спортивной игры «Футбол»	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1500 м, играть в спортивную игру</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>

				«Футбол»	
12	Преодоление полосы препятствий .Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры -10 (баскетбол)					
13	Т,Б, на уроках спорт/игр. Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест.	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

				ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	В разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
14	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках	Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах и тройках на точность, подвижная игра «Капитаны»	Знать, как выполнять броски мяча в парах и тройках на точность, правила подвижной игры «Капитаны»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

				«Капитаны»	
15	Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча.	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Линейный баскетбол»	Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Линейный баскетбол»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Линейный баскетбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16	Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча	Разминка с массажными мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Линейный баскетбол»	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Линейный баскетбол»	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

				<p>Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Линейный баскетбол»</p>	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
17	Закрепление броска по кольцу после ловли. Проведение учебной игры 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению	Беговая разминка, повторение бросков и ловли мяча и закрепление броска по кольцу после остановки	Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол)</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

18	Совершенствование двухсторонней 3х3.	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
19	Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра в баскетбол.	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

				<p>свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
20	<p>Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника</p>	<p>Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо после ведения, спортивная игра «Линейный баскетбол» и «Перестрелка»</p>	<p>Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>

				«Баскетбол»	
21	Проведение контроля броска баскетбольного мяча в кольцо после ведения Игра «Линейный баскетбол»	Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Линейный баскетбол»»	Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
22	Двусторонняя игра в Баскетбол.	Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра	Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскет-	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

		«Баскетбол»	бол»	<p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p>	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Гимнастика -10					
23	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с обручами. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост .	Разминка, ОРУ с обручем, кувырок вперед с места и с трех шагов, , разучить технику двух кувырков вперед слитно.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

				<p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно.</p>	<p>нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
24	<p>Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат.</p>	<p>Разминка, ОРУ с обручем повторение техники двух кувырков вперед слитно, разучить комбинацию-кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.</p>	<p>Знать технику выполнения комбинации - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию-кувырок вперед, назад, стойка на лопатках</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,</p>

					ценностей и чувств
25	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Разминка со скакалками, лазанье по канату в три и два приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
26	Проверка кувырков назад. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики	Разминка со скакалками, акробатическая комбинация. Игра с элементами акробатики,	Знать технику прыжков ч\з скакалку в тройках, правила подвижной игры с элементами	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

			акробатики	<p>информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать через скакалку в тройках, играть в подвижную игру с элементами акробатики</p>	<p>роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>
27	<p>Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушапагат. ОРУ со скакалкой.</p>	<p>Разминка ОРУ, акробатические упражнения, игровые упражнения на внимание</p>	<p>Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>

28	Упражнения в равновесии на скамье, Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.)	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастической скамье, опорный прыжок через козла «ноги врозь»	Знать, какие упражнения на гимнастической скамье существуют, как правильно выполнить опорный прыжок через козла «ноги врозь»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне и опорный прыжок через козла «ноги врозь»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29	Упражнения в равновесии на скамье, Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки –	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастической скамье, опорный прыжок через	Знать, какие упражнения на гимнастической скамье существуют, как правильно выполнить	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

	ноги врозь через козла в ширину.)	козла «ноги врозь»	опорный прыжок через козла «ноги врозь»	информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на гимнастическом бревне и опорный прыжок через козла «ноги врозь»	социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
30	Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой..	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, вис «завесом» одной и двумя ногами, подъём переворотом, опорный прыжок.	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса «завесом» одной и двумя ногами, правильное выполнение подъёма переворотом и опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои

				<p><i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, выполнять подъём переворотом и опорный прыжок..</p>	<p>поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
31	<p>Закрепление техники переворотов. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги.</p>	<p>Разминка с обручами, вис присев и лёжа. , подъём переворотом, опорный прыжок.</p>	<p>Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения висов, правильное выполнение подъёма переворотом и опорного прыжка.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, выполнять подъём переворотом и опорный прыжок..</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>

32	<p>Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. Тренировка в подтягивании. Круговая тренировка (работа по станциям)</p>	<p>Разминка под музыку (аэробика), тестирование подъёма переворотом</p>	<p>Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, подъёма переворотом</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, подъёме переворотом.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
Лыжная подготовка -16					
33	<p>Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов.</p>	<p>Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без</p>	<p>Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе</p>

		лыжных палок	шагом без лыжных палок	самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Поворот махом.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием и махом	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

				без них, поворачиваться на лыжах переступанием и махом	
35	Совершенствование одновременного бесшажного хода подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	Попеременный и одновременный бесшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком	Знать технику выполнения попеременного и одно- временного бесшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять дейст- вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным бесшажным ходом	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
36	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона	Знать технику передвижения на лыжах попе- ременным и од- новременным двухшажным ходом, попере- менным	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять дейст-	Развитие мотивов учебной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		на лыжне	одношажным ходом, правила обгона на лыжне	вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах попеременным и одновременным бесшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
37	Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	Лыжные ходы, одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

38	<p>Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.</p>	<p>Прохождение дистанции 1,5 км,</p>	<p>Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах,</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км,</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
39	<p>Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.</p>	<p>Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим</p>	<p>Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой»,</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>

		шагом. спуск со склона в основной стойке, спуск с поворотами вправо и влево	«полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, технику спуска в основной стойке и спуск с поворотами вправо и влево»	друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом,, спуск с поворотами вправо и влево	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40	Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

				<i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
41	Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах, правила обгона и расчёт сил на дистанции «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42	Встречные эстафеты	Эстафета,	Как выполнять	Р.: использовать	Развитие этических

	с использованием склона до 150м.	техника лыжного хода.	эстафету по этапам.	передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43	Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» «Не задень ворота»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

				<p>преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»</p>	
44	<p>Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.</p>	<p>Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота»</p>	<p>Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» «Не задень ворота»</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
45	Игра «Гонка с	«Гонка с	Как выполнять	Р.: использовать	Развитие мотивов

	выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	выбыванием», техника лыжного хода.	«Гонка с выбыванием» по кругу 200 м.	передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Прохождение дистанции 3 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, оказывать поддержку сверстникам в достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

				<i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке	
47	Подвижные игры на спуске «Слалом гигант», «Не задень ворота»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Слалом гигант» «Не задень ворота»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Слалом гигант» «Не задень ворота»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Слалом гигант» и «Подними предмет»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
48	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3 км на результат	Прохождение дистанции 2 км	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, оказывать поддержку сверстникам в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

			правила обгона.	достижении цели. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные <i>цели</i> , сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 2 км	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Спортивные игры – 10 (волейбол)					
49	Т.Б. на уроках спортивных игр. Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача	Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

					свободе
50	Волейбольные упражнения. Поддача мяча сверху.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
51	Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Поддача мяча сверху	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, Поддача мяча сверху. Игра «Мини-волейбол»	Научится технике приема и передачи мяча, и технике Поддача мяча сверху.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
52	Закрепление подачи	Разминка с	Научится	<i>Коммуникативные:</i>	Описывать технику

	мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу	мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания Подача мяча сверху и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки.	технике приема и передачи мяча с низу, и технике подача мяча сверху	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
53	Совершенствовать подачу мяча сверху. Закрепление приёму мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки в два паса.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания, Подача мяча сверху и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки.	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике подача мяча сверху	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
54	Т.Б. на уроках спорт. игр. Стойка волейболиста. Техника приема и	Стойка волейболиста. Прием. Передача	Знать стойки волейболиста. Технику набрасывание	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	передачи мяча сверху над собой и через сетку.		мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
55	Волейбольные упражнения. Подача мяча сверху.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Американка»	Знать, какие Волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Американка»	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> выполнять волейбольные упражнения, играть в «Американку»	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
56	Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу. Игра у сетки.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике прямой нижней подачи.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.

		после подбрасывания, нижняя прямая подача и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки.		<i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	
57	Совершенствовать подачу и приёмы мяча. Игра в пас через игрока третьей зоны.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Приём и передача мяча через сетку после передачи игрока 3-й зоны, нижняя прямая подача и приём мяча снизу.. Игра «волейбол» на пол площадки.	Научится технике приема и передачи мяча с низу, и технике прямой нижней подачи, игре в пас.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. <i>Регулятивные:</i> уважительно относиться к партнеру. <i>Познавательные:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.
58	Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол»	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Мини-волейбол»	Знать технику выполнения волейбольных упражнения, правила спортивной игры «Мини-волейбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.

				оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в спортивную игру «Мини-волейбол»	
Легкая атлетика -12					
59	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Лапта»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Лапта»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

				играть в спортивную игру «Ляпта»	
60	Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м. Тестирование прыжка в длину с места	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики», «Бить-бежать»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики», «Бить-бежать»	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики», «Бить-бежать»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
61	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко,	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

			собирай быстрее»	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
62	Тестирование челночного бега 3х10м	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на

				собирай быстрее»	безопасный образ жизни
63	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега (совершенствование). Обучение метания мяча на дальность	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега и метание мяча, спортивная игра «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча с места, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
64	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со

				<p>самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
65	Обучение метания мяча на дальность с 5-7 шагов разбега	Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, спортивная игра «Футбол»	Знать технику метания мяча на дальность; правила спортивная игра «Футбол»	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить обучение метания мяча на дальность, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
66	Контроль метания	Беговая	Знать технику	<i>Коммуникативные:</i> с	Развитие этических

	мяча на дальность	разминка, тестирование метания мяча на дальность, спортивная игра «Футбол»	метания мяча на дальность; правила спортивная игра «Футбол»	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> контроль метания мяча на дальность, играть в спортивную игру «Футбол»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
67	Бег на 1000 м	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

				<i>Познавательные:</i> пробежать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
68	Подвижные и спортивные игры	Разминка в движении, спортивные и подвижные игры, подведение итогов четверти и года	Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.- <i>Познавательные:</i> играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69	Бег на 1500 м	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1500 м, спортивная игра «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 1500 м, правила спортивной игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

			«Футбол»	<p>коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 1500 м, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
70	<p>6 минутный бег. Итоги учебного года. Игры по интересам , эстафеты.</p>	<p>Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 6 минут , игры по интересам, эстафеты.</p>	<p>Знать правила проведения тестирования бега на 6 минут, правила игр.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> пробегать дистанцию 6 минут, играть в игры.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>

Тематическое планирование 7 класс

Тема урока	№ урока а дата	Тип урока	Элементы содержания Виды деятельности	Требования к уровню подготовленности	Вид контроля	Д/з
Легкая атлетика (5 ч)						
Спринтерский бег, бег 30 м.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростных качеств. Бег 30 м.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1
Спринтерский бег, челночный бег 3x10м.	2	Совершенствование	Бег (3x10 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1
Спринтерский бег, бег 60 м.	3	Контрольный	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5»-9,8 с; «4»- 10,4с; «3»-10,6 с; д.: «5»- 10,2 с; «4»- 10,6 с; «3» - 11,0 с	Комплекс 1

Прыжок в длину с места.	4	Комбинированный	Прыжок в длину с места .	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места	Текущий	Комплекс 1
Бег 1000 м. Бег на выносливость.	5	Комбинированный	Бег 1000 м. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать на выносливость	Текущий	Комплекс 1
Гимнастика (3 ч)						
Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2
Акробатика.	7	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
Лазание и перелезание	8	Учетный	ОРУ с предметами. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять лазание и перелезание.	Текущий	Комплекс 2
Лыжная подготовка (2 ч) Кроссовая подготовка						
Техника	9	Комбини	Правила безопасности на уроках л/п.	<i>Уметь:</i> передвигаться	Текущий	Ком

одновременных ходов. 1 км равномерный бег		рованный	Равномерный бег 1 км	без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы		плек с 2
Техника спусков и подъемов. Бег на выносливость	10	Комбинированный	Чередование лыжных ходов, техника спусков и подъемов. Бег на выносливость	<i>Уметь:</i> выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски и подъемы.	Оценка техники	Комплек с 2

Спортивные игры (5 ч)

Стойки и передвижения игрока.	11	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Техника безопасности на уроках ф.к	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы	Текущий	Комплек с 3
Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении	12	Изучение нового материала	Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы	Текущий	Комплек с 3
Ловля и передача мяча.	13	Комбинированный	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплек с 3

				выполнять технические приемы		
Броски мяча в кольцо. Штрафной бросок	14	Комбинированный	Выполнение бросков по корзине на месте и в движении. Выполнение штрафного броска.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники штрафного броска.	Комплекс 3
Комбинация из элементов баскетбола.	15	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3
Легкая атлетика (3 ч)						
Спринтерский бег,	16	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Текущий	Комплекс 1
Прыжок в длину с места.	17	Комбинированный	Прыжок в длину с места .	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места	Текущий	Комплекс 1

Календарно-тематическое планирование 8 класса

№/Дата		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
план	факт						
1		Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Игры	Л/А Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. История возникновения и развития физической культуры. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу»	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью
2		Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег	Контр	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, старт с опорой на	Овладение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение основами	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта, пробегать

				одну руку до 30 40м м. Бег с ускорением 70-80 м. Бег по повороту. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие выносливости качеств Бег 1500м - мальчики, 1000м-девочки	технических действий в выполнении старта, бега, эстафетном беге	выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширования. Владение умениями развивать выносливость	с дистанцию максимальной скоростью, развивать выносливость
3		Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Контр	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие быстроты 60x2. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Спортивные игры	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции.	Владение знаниями о значимости легкоатлетических упражнений.
4		Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры	Нов.	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики - 1500м; девочки - 1000м. Техника	Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение	Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приёмами игры в футбол

				метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: мини-футбол.	техническими приемами игры в футбол	футбол	
5		Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини- футбол.	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини- футбол.	Понимание роли и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приемами игры в мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
6		Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соот-

				<p>беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель.</p> <p>Спортивные игры: мини- футбол.</p>	<p>включении в здоровый образ жизни.</p> <p>Овладевать техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол</p>	<p>освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры</p>	<p>ветствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр</p>
7		<p>Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места.</p> <p>Спортивные игры: мини- футбол.</p>	ОС+К	<p>Физическая культура и Олимпийское движение в России.</p> <p>Бег в медленном темпе до 4 мин.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель.</p> <p>Спортивные игры: мини- футбол.</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места.</p> <p>Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол</p>	<p>Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр</p>	<p>Знать основные исторические факты.</p> <p>Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр</p>
8		<p>Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места.</p>	ОС+К	<p>Физическая культура и Олимпийское движение в России.</p> <p>Бег в медленном</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании</p>	<p>Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и</p>	<p>Знать основные исторические факты.</p> <p>Уметь применять прыжковые</p>

		Спортивные игры: мини- футбол.		темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини футбол.	личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
9		Теоретические знания. Прыжок в длину с места (учет). Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	Контр	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Медленный бег 1000м. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4x5 0м. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики - 4x600м, девочки - 4x400м	Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой прыжка в длину. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости. Умение использовать игры в игровой и соревновательной деятельности	Уметь применять ранее полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО. Владеть умением быстро проявлять скоростную выносливость. Формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию
10		Техника метания	Контр	Специальные	Овладение	Умение оценивать	Формирование

		мяча на дальность с разбега (на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры		беговые упражнения и упражнения для метания. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) - результат оценки. Развитие выносливости бег мальчики - 2000м, девочки - 1500м. Бег 4х300м - мальчики; девочки - 3х250м. Спортивные игры: футбол.	техникой метания мяча и на результат. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости. Овладение техническими действиями и приемами в футболе.	правильность выполнения своих результатов. Владение способами организации и проведения игры в футбол. Владение способами развития выносливости	коммуникативной компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
11		Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000 м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции.	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
12		Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»	Нов.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1).....бег 30м; 2).....метание теннисного мяча в	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы,обращаться за	Умение выполнять по лосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической

				<p>цель (3 мяча);</p> <p>3).....скандинавская ходьба (600м);</p> <p>4).....подлезание под дугами (10м);</p> <p>5).....змейка (Юм);</p> <p>6).....передвижение в висе;</p> <p>7).....сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>8).....прыжки через короткую скакалку (60 прыжков);</p>	<p>за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях</p>	<p>помощью, формировать собственное мнение</p>	<p>культурой и спортом</p>
13		<p>Техника безопасности на уроках баскетбола.</p> <p>Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра</p>	Нов.	<p>Техника безопасности на уроках баскетбола.</p> <p>Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом.</p> <p>Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча.</p> <p>Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по ко-</p>	<p>Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя.</p> <p>Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол</p>	<p>Формировать коммуникативные компетентности во время игры.</p> <p>Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры</p>

				<p>скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы (д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>манде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры</p>		
14		<p>Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра</p>	Нов.	<p>Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры</p>	<p>Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол</p>	<p>Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры</p>
15		<p>Баскетбол. Техника ведения</p>	Нов.	<p>Официальные баскетбольные</p>	<p>Соблюдение правил техники</p>	<p>Владение умениями</p>	<p>Формирование коммуникативные</p>

		мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра		правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
16		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование ком-

				техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам			муникативной компетентности во время игры
17		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
18		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе.	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать	Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владение

		жесты		остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
19		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину.	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетенции
20		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить.	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности;	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими

		Правила соревнований, терминология и жесты		от плеча после остановки - оценить. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
21		Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика мальчики и девочки. Развитие координационных способностей	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Акробатические упражнения мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: то же и «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Развитие	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических

				координационных способностей			упражнений различной направленности
22		Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Развитие координационных способностей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике. Владение техникой выполнения акробатических упражнений.	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
23		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения. Развитие коор-	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, и	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями

		динационных способностей		упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей	висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, на брусьях и перекладине	выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
24		Выполнение комплекса Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения	Контр.	Выполнение комплекса Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики	Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, на брусьях и перекладине	Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности

25		<p>Выполнение комплекса упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения</p>	Контр.	<p>Выполнение комплекса Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) - мальчики и девочки. Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения: девочки и мальчики (оценить). Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине - мальчики</p>	<p>Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей</p>	<p>Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, на брусьях и перекладине</p>	<p>Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности</p>
26		<p>ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	Пр.	<p>Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с по-</p>	<p>Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать</p>	<p>Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению</p>

				воротом на 90 градусов(конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей	технику упражнения на брусках и перекладине		
27		ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусках - девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Контр	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусках - девочки (оценить). Упражнение на перекладине - мальчики (оценить). Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать технику упражнения на брусках и перекладине	Умение оценивать технику упражнения на брусках и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
28		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и

		бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках. Развитие координационных способностей		тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках	основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусках, бревне правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусках, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
29		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках. Развитие координационных способностей	Пр.	Теоретические знания. Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения для самостоятельной тренировки в парах. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусках, бревне; правильно использовать ОРУ для коррекции	Умение применять по полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусках, бревне и	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной

				бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях	осанки	прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	направленности
30		ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и пе- рекладине. Лаза- ние по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по раз- витию физических качеств	Контр	Самостоятельные занятия ОРК с гантелями. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д) – оценить. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнений на бревне (д), брусьях (м) - оценить. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Оценивание упражнений на бревне и пе- рекладине. Умение выполнять различные прыжковые упражнения на месте и в движении	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
31		Теоретические знания. История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опор- ный прыжок.	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олим- пийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы	Овладение комплексами адаптивной фи- зической культуры. Овладение основами технических	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки	Владение умениями выполнять опорный прыжок и комбинацию на бревне и брусьях; понимание роли гимнастики в гармоничном

		Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку		адаптивной физической культуры. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), брусьях (м). Развитие скоростно-силовых качеств; прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнение различных прыжковых упражнений	при помощи учителя и исправлять их	физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
32		Полоса препятствий	Компл.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание	Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении полосы	Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Умение выполнять полосу препятствий

				разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в висе, сгибание и разгибание рук в упоре	препятствий		
33		Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе

				Учебная игра			
34		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостатки точную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
35		Волейбол. Технические действия в волейболе.	В/Б Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волей-	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности.

				боле. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе
36		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку

				верхняя прямая подача. Учебная игра			
37		Технические действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Подачи	Закр.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
38		Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, Нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию

				верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	технических действий в баскетболе, учебной игре	физическими нагрузками	
39		Передача мяча, нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
40		Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении. Развитие ловкости	Пр.	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных	Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Владение техническими	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы

				передачах. Верхняя прямая подача. прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	действий в волейболе. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	приемами и действиями в волейболе	взаимодействия с партнёром во время учебной деятельности. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
41		Технические Действия (передачи, подачи, прием) оценить.	Контр.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём мяча с подач. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
42		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Контр.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и

				с собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи. Приём мяча с подачи (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол	волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
43		Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям	Нов.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника	Овладение системой знаний о лыжном спорте, о его значении. Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом	Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях лыжным спортом
44		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход.	Нов.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным	Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в	Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять	Владение двигательными умениями в лыжном спорте. Формирование ответственного

		<p>Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Прохождение дистанции</p>		<p>одношажным ходом. Коньковым ходом.</p> <p>Ускорение отрезков мальчики - 2x50 м, девочки - 2x40 м.</p> <p>Горная часть.</p> <p>Торможение «плугом», подъем «ёлочкой».</p> <p>Равномерное прохождение дистанции: мальчики -3,5 км; девочки - 2,5 км.</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности.</p> <p>Овладение системой знаний о лыжном спорте.</p> <p>Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов</p>	<p>ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления.</p> <p>Владение умениями развивать выносливость</p>	<p>отношения к учению.</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению</p>
45		<p>Первая медицинская помощь.</p> <p>Техника попеременного 2-шажного хода.</p> <p>Техника конькового хода.</p> <p>Спуски и подъемы. Равномерное прохождение дистанции</p>	Пр.	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики - 3x70 м, девочки - 3x50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 4 км; девочки - 3 км.</p> <p>Торможение «плугом», подъем</p>	<p>Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.</p> <p>Владение техникой конькового хода.</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости</p>	<p>Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов.</p> <p>Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению.</p> <p>Владение техникой лыжных ходов, спусков и подъемов</p>

				«ёлочкой» Развитие выносливости			
46		Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть	ос+к	Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Гонка с преследованием мальчики - 2х300 и 2х500м; девочки - 2х200 и 2х300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики - 3 км, девочки - 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку
47		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов (оценить). Спуски и подъёмы. Линейные эс-	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем.	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при

		тафеты		Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	занятия лыжным спортом. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
48		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
49		Равномерное передвижение	Контр.	Оказание помощи при обморожении и	Овладение теоретическими	Умение определять ошибки в технике	Использование самооценки на

		на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход (оценить) Спуски и подъёмы		травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) (оценить). Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов	выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
50		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической

					организм посредством физических нагрузок		
51		Горная часть	Контр.	Равномерное прохождение дистанции - 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования	
52		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть. Спуски и подъёмы (оценить)	Контр	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой» (оценить).	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической
53		Техника ведения	Нов.	Баскетбол.	Соблюдение	Владение	Формировать

		мяча, бросков в кольцо. Учебная игра		Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
54		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

				<p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры</p>		
55		<p>Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра</p>	Пр.	<p>Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях</p>	<p>Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры</p>
56		Баскетбол.	Пр.	Техника ведения	Овладение	Владение	Формирование

		Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра		мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
57		Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Л/А Нов.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1- 2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать

				«Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль		качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	уровень физической подготовленности при физических нагрузках
58		Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Закр.	Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции. Умение выполнять прыжок с разбега. Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
59		Техника прыжка в высоту оценить. Развитие	Контр.	Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с	Владение техникой прыжка в высоту спо-	Умение определять и исправлять ошибки в процессе	Формирование ответственного отношения к

		физических качеств		ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». С 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: мальчики - 2 мин, девочки - 1.5 мин. развитие физических качеств - круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки	сособом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества	выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»
60		Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков	Контр.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
61		Специальные беговые упраж-	Нов.	Техника бега с низкого старта с	Овладение основами	Умение выполнять технику низкого	Умение применять технику низкого

		нения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег		колодок, бег с ускорением (30x3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	старта во время бега на короткие дистанции.
62		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег	Закрп	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
63		Высокий старт.	Закр.	Бег в медленном	Владеть основами	Уметь владеть	Формировать

		<p>Бег 800, 1000м Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>	<p>темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м. Технические приёмы и тактические действия в</p>	<p>технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах - футболе</p>	<p>основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе.</p>	<p>ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				мини- футболе.			
64		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег	Закрп	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
65		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча (оценить). Эстафетный бег	Контр	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность (оценить). Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
66		Упражнения для	Контр	Специальные	Владение	Умение включать	Мотивация учебной

		развития скоростных способностей. Метание мяча (оценить). Эстафетный бег		беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность (оценить). Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости	основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
67		Метательные двигательные действия. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. (стоя, стоя на одном колене, лёжа, сидя ноги врозь), одной и двумя руками.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений. Овладение основами технических действий в национальной игре «Лапта»	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх	Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы

				Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»			
68		Метательные двигательные действия. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; метательные двигательные действия из различных и.п. на дальность и на точность одной и двумя руками (метание мяча в горизонтальные, вертикальные и движущие цели из различных и.п. (стоя, стоя на одном колене, лёжа, сидя ноги врозь), одной и двумя руками. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений. Овладение основами технических действий в национальной игре «Лапта»	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх	Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы
69		Бег 2000м. Метание мяча	Контр	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. (оценить) Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры:	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции.	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры

				футбол, волейбол	приемами в футболе и волейболе		
70		Бег 2000м. Метание мяча	Контр	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. (оценить) Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции.	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры