

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3

664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено»: РСП учителей эстетико-
прикладных дисциплин и физической культуры
Л.В. Кузнецова
Протокол № 01
от « 30 » 08 2016г.

«Согласовано»: З.И. Иванова
Л.В. Попова
30 августа 2016г.



Рабочая программа

по **физической культуре**
(название предмета, курса)

для **5,6** классов

общеобразовательный

(уровень: с углубленным изучением предмета, профильный, общеобразовательный)

Разработчик Токарева Марина Ильинична
(Ф.И.О.)

Должность учитель

Квалификационная категория высшая

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

г.Иркутск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Планируемые предметные результаты освоения

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

1. Личностные универсальные учебные действия у обучающегося будут сформированы: положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам— спортивно-оздоровительной деятельности; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; — способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной— деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;— чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными— олимпийскими играми и спортивными традициями; основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами— спорта; уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к— людям через

командные упражнения и подвижные игры; представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, – используя методы определения качества техники выполнения движений; установка на здоровый образ жизни; – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах – спортивной деятельности; первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; – представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, – позитивно влияющим на здоровье. Обучающийся получит возможность для формирования: понимания значения физической культуры в жизни человека; – первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной деятельностью – представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных – оздоровительной и спортивной деятельности; физкультурных занятий; представления об организации мест занятий физическими упражнениями и – использовании приемов самостраховки; выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической – культурой; адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических – качеств и освоения учебного материала; устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении – учащихся в игровой и соревновательной деятельности; осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках – нормам здоровьесберегающего поведения; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в – оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

2. Регулятивные универсальные учебные действия Обучающийся научится: принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и – задачи по освоению двигательных действий; принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств – указанную учителем, в учебном процессе; принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее – изученных движений и в процессе изучения нового материала; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои – возможности и условия её реализации; осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно – оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; – проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; – вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; – различать способ и результат собственных и коллективных действий. Обучающийся получит возможность научиться: вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические – возможности и психологические особенности; оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ – действий игроков во время игры; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве – помощника учителя при организации коллективных действий; самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; – осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения – уровня развития физических качеств; проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить – необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

3. Познавательные универсальные учебные действия Обучающийся научится: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с– использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для– составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения– физических упражнений; читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные– обозначения; строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и– терминологию общеразвивающих упражнений; ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов– физкультурно-оздоровительной деятельности; осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных– упражнений и элементов по заданным критериям; осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки,– подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с– оздоровительными задачами. Обучающийся получит возможность научиться: осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и– Интернета; осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после– выполнения физических упражнений; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя– терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений; осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в– зависимости от конкретных условий; самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при– составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений; произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе– подвижных игр; анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные– рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной– деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
4. Коммуникативные универсальные учебные действия Обучающийся научится: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения– различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе– отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по– команде; отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;– договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной– деятельности, уважая соперника; контролировать свои действия в коллективной работе;–во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с– следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой–партером и учитывая его реакцию на игру; деятельности; контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и– упражнений в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками;– задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.–Обучающийся получит возможность научиться: учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не– смотря на различия во мнениях; при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию,

учитывать— разные мнения; аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде— при выработке общей тактики игры; продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и— позиций партнеров и соперников; последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для— выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и— выполнения упражнений с партнёром; осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных— упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов; адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных— коммуникативных задач.

5. Предметные результаты - знания о физической культуре Обучающийся научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в— помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий— физическими упражнениями; ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая— подготовка»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры,— подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на— физическое, личностное и социальное развитие; характеризовать основные физические качества и различать их между собой.—Обучающийся получит возможность научиться: планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной— деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; выявлять связь физической культуры с трудом— Способы физкультурной деятельности Обучающийся научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на— открытом воздухе и в помещении; измерять показатели физического развития и физической подготовленности;— отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с— вести систематические наблюдения за их динамикой;— изученными правилами. Обучающийся получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней— гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по— развитию физических качеств. Физическое совершенствование Обучающийся научится: оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на— развитие физических качеств; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое— бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного— веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.—Обучающийся получит возможность научиться: фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического— развития и физической подготовленности; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;— выполнять

эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;— играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;— выполнять передвижения на лыжах.—

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 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.
Адаптивная физическая культура.
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.
Проведение банных процедур.
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 физкульт-пауз (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование 5 класс физическая культура

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Материально-техническое обеспечение	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть							
Легкая атлетика 12 часов							
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м			Фишки	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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
3	Скоростно			Фишки, секундомер	Знать правила проведения	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и	Развитие этических чувств, доброжелательности и

	й бег до 40 м Тестирование 3x10				тестирования челночного бега 3 x 10 м	сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклона туловища из положения сидя			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<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	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
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места			Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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 перекладине			Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега			Рулетка	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега,.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
8	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега			Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	<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 .	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 горизонтал			Малые мячи, фишки	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

	ьную цель					уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10	Метание малого мяча в вертикальную цель			Малые мячи, фишки	Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> 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			Малые мячи, фишки	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую 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> метать мяч 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.
12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5				Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

	бросковых шагов					цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Кроссовая подготовка 9 часов							
13	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут				Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	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
14	Кроссовый бег до 12 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми	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
15	Кроссовый бег до 13 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 ми	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
16					Знать технику	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной	Развитие мотивов учебной

	Кроссовый бег до 14 минут				кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
17	Кроссовый бег до 15 минут				Уметь бегать в равномерном темпе до 15мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	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
18	Кроссовый бег до 16 минут				Уметь бегать в равномерном темпе до 16мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми	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
19	Кроссовый бег до 17 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

						заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	разных социальных ситуациях
20	Кроссовый бег до 17 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	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
21	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000				Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	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
22	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещение в стойке.			Футбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
23	Ведения мяча по прямой с изменением			Футбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

	направлен ия движения и скорости ведения				«Собачки ногами»	научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
24	Удары по воротам на точность			Футбольные мячи, фишки	Знать, какие удары по воротам существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения . <i>Познавательные;</i> выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
25	Комбинация из освоенных элементов			Футбольные мячи, фишки	Знать как выполняются элементы .Ведение, пас, прием, остановка , удар по воротам.	<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, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
26	Контрольный урок по футболу			Футбольные мячи, фишки	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> играть в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

						спортивную игру «Футбол»	
27	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам			Футбольные мячи, фишки	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»</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
2 четверть							
Спортивные игры (баскетбол) 11 час							
28	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.				Знать, стойки и перемещения в игрока.	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

29	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p> <p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении</p>			<p>Баскетбольные мячи, фишки</p> <p>Баскетбольные мячи, фишки</p>	<p>Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»</p> <p>Знать, какие варианты бросков существуют,</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»</p> <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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</p>
30	<p>Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении</p>			<p>Баскетбольные мячи, фишки</p>	<p>Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в</p>	<p>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</p>

						подвижную игру «Капитаны»	
31	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой Ведение мяча с изменением направления движения			Баскетбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты ведения существуют, вести мяч с изменением направления	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные</i> выполнять ведение мяча в различных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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
32	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости			Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными	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.

						способами.	
33	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости Броски в кольцо одной и двумя руками с места			Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости . Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	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.

34	<p>Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения</p> <p>Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения</p>			Баскетбольные мячи, фишки	<p>Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол», правила спортивной игры «Мини-баскетбол»</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол», бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни</p> <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</p>
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

35	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места Вырывание и выбивание мяча			Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику броска в кольцо, вырывания и выбивания мяча	<p><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, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо</p>	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, умений не создавать конфликты
36	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок			Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками

37	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо			Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

38	Игровые задания 2:1, 1:1			Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
----	-----------------------------	--	--	---------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

39	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол			Баскетбольные мячи, фишки	<p>Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол»</p> <p>Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
----	--------------------------------------------	--	--	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастика с элементами акробатики 10 часов

40	ТБ. Гимнастика, ее история Перестрое			Демонстрационный материал	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,
----	--------------------------------------	--	--	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	ние из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведением				четыре дроблением и сведением	<p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</p>	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
	Круговая тренировка				Маты , резинки, скакалки	<p>Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</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, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
41	Кувырок вперед				Маты гимнастические	<p>Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех</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

						шагов, играть в подвижную игру «Удочка».	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
	Кувырок назад				Маты гимнастические	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»	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
42	Стойка на лопатках				Маты гимнастические	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	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
	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках				Маты гимнастические	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

							движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .	
43	«Мост» из положения, лежа на спине				Маты гимнастические	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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
	Комбинация из освоенных элементов				Маты гимнастические	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и 3 положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических 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

44	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов				Маты гимнастические	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и 3 положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических 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
45	Висы				Маты гимнастические	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	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
	Опорный прыжок					Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	<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.	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

							<i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	справедливости и свободе
	Круговая тренировка				Маты гимнастические скакалки	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	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 взрослыми в разных социальных ситуациях
46	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.				Маты гимнастические	Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре,	<i>Коммуникативные:</i> с 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> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,	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
	Упражнения в равновесии				Скакалки	Знать, как выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках поворот, прыжки со сменой ног.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать со	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических

							скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	потребностей, ценностей и чувств
47	Прыжки в скакалку в тройках				Скакалки	Знать технику выполнения прыжков в скакалку в тройках.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.	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
48	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек				Скакалки	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> 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

III четверть Лыжная подготовка(24 часа)

49	Освоение техники лыжных Ходов				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,
----	-------------------------------	--	--	--	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						перемещения в стойке, остановка, ускорение.	осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
50	Попеременный одношажный ход				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
51	Попеременный двухшажный ход				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
52	Одновременный бесшажный ход				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

					форма.	после перемещения вперед	информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
53	Одновременный бесшажный ход				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
54	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

							образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
56	Одновременный бесшажный ход				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
57	Попеременный двухшажный ход				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

					форма.	после перемещения вперед	информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
58	Контрольное прохождение дистанции 1 км				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
59	Совершенствование техники лыжных ходов				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

							передвижений	
60	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
61	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
62	Освоение техники спуска с горы				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной

					форма.	после перемещения вперед	информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
63	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
64	Спуск с горы разными способами				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

							перемещения вперед	
65	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
66	Подъем в гору разными способами Контрольное задание				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
67	Совершенствование техники конькового				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная	Знать, как выполнять освоенные элементы техники	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной

	хода				форма.	передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений	роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
68	Правила обгона. Обгон на дистанции				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
69	Правила обгона. Обгон на дистанции				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

							перемещения вперед	
70	Обгон на дистанции				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
71	Контрольное тестирование 1000м на результат. ТБ				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
72	Произвольное катание по пересеченн				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной

	ой местности. ТБ				форма.	после перемещения вперед	информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
73	Произвольное катание преодоление бугров и впадин. ТБ				Лыжи, палки, ботинки по размеру, спортивная форма.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
Спортивный игры (волейбол) 12 часов								

74	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений					Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений	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 взрослыми в разных социальных ситуациях Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед					Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

							<i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	
	Передача мяча над собой и через сетку					Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> 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.
76	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками					Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> : выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, 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
	Развитие координационных способностей					Знать, как выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной

						изменением направления.	<i>Познавательные</i> выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.	отзывчивости.
77	Прием мяча двумя руками снизу					Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	<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> 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,
	Прием мяча через сетку					Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку	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, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния					Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

	4 м от сетки						выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки					Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> 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

78	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков					Знать как выполнять нижнюю прямую подачу Знать правила игры в волейбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу. <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы.	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 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
4 четверть								
Спортивный игры волейбол 6 часов								
79	ТБ. Прямой нападающий удар					Знать, технику нападающего удара	<i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

	после подбрасывания мяча партнером						синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять нападающий удар	роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
80	Прием, передача, удар					Знать, технику нападающего удара	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять нападающий удар	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
81	Тактика свободного нападения					Знать, как выполнять свободное нападение	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять свободное нападение	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
82	Позиционное нападение без изменения позиций игроков					Знать, как выполнять позиционное нападения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения	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

83	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов					Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять изученные технические приемы в волейболе.	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
84	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам					Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	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
Кроссовая подготовка 9 часов								
85	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут					Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	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
86	Кроссовый бег до 12 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

							видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
87	Кроссовый бег до 13 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 ми	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
88	Кроссовый бег до 14 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми	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
89	Кроссовый бег до 15 минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 15мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	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
90	Кроссовый					Уметь бегать в равномерном темпе	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	бег до 16 минут					до 16мин.	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
91	Кроссовый бег до 17 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	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
92	Кроссовый бег до 17 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	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
93	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000					Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	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

							Бежать 1000м на время.	
Легкая атлетика 9 часов								
94	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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
95	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> 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
96	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклона туловища				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<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.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

	из положения сидя						<i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
97	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места				Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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
98	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине				Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
99	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега				Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	<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 .	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

100	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов				Малые мячи, фишки	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила по- двигной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую 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> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	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
101	Контрольн ый урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов					Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую 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 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
102	ТБ. Эстафеты с элементам и метания, прыжков.				Малые мячи, фишки	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Тема урока	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)				Примечание
				понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты (не оцениваются)	
план	факт							
I четверть (27 часов) Легкая атлетика. (12 часов).								
		1	Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	Правила поведения. Техника безопасности. Высокий старт.	Научится: выполнять низкий старт; соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	

							физическими упражнениями. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.		
2			1	Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров.	Техника выполнений команд «На старт», «Внимание»; «Марш».	Научится: выполнять стартовый разгон. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40 метров.	Р.:целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу. П.:общеучебные - используют общие приемы решения поставленных задач. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока.	

3-4.		2	Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета.	Научится: выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 40-50 метров.	Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.	Способность самооценивать свои действия.
5		1	Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег.	Научиться: выполнять разбег, отталкивание.	Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров. П.: общеучебные— формулируют цель урока, выделяют важную информацию. К.: инициативное	Самоопределение:- мотивация, повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.

							сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.		
5			1	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8-10 метров.	Прыжок в длину с разбега: полет, приземление. Метание мяча.	Научиться: выполнять полет и приземление. Метать мяч в горизонтальную цель.	Р.: контроль и самоконтроль – описывают технику выполнения прыжка в длину, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. П.: общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения поставленных на уроке задач. К.: Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метания мяча и всего занятия.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	

7			1	Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 метров. ОРУ. Равномерный бег 9 минут.	Техника выполнения метания малого мяча на в вертикаль. цель.	Научиться: выполнять правильную стойку при метании мяча.	Р: планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - превосхищают результат. П: общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности. К: инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	
8			1	Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагиванием» с 3-5 шагов..	Техника движения предплечья метаемой руки(в заключительной части броска). Прыжок в высоту.	Научиться: выполнять правильный бросок. Прыгать в высоту с 3-5 шагов.	Р: описывают технику прыжка в длину и в высоту, осваивают ее, выявляют и устраняют ошибки. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	

							цель; строят рассуждения, обобщают. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжка в высоту, учета прыжка в длину с разбега.		
9		1	Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание, переход планки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техника метания и правильная ловля мяча. Отталкивание, переход планки.	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения игры.	Р: описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К: задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения	Получают начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире		

							своего действия.		
10			1	Учет метания мяча. Игра «Лапта». Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут.	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	

1			1	Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег до 15 минут.	Скоростно-силовые качества.	Научиться: Равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега.	Р: выполняют прыжок в высоту, согласно освоенной техники прыжка. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение	Способность самооценивать свои действия.	
2			1	Строевые упражнения. История: наши соотечественники-Олимпийские чемпионы Сочи 2014! ОРУ. Учет равномерного бега до 15 минут.	История спорта и физкультуры в нашей стране.	Узнать: Историю спорта нашей страны.	Р: выполняют строевые, беговые упражнения, прогнозируют результат равномерного бега 12 минут. П: изучают историю жизни олимпийских чемпионов-соотечественников. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока.	Способность самооценивать свои действия.	

Кроссовая подготовка.
(7 часов)

3			1	<p>Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Правила техники безопасности.</p>	<p>Выносливость. Чередование бега и ходьбы.</p>	<p>Научиться бегать по пересеченной местности.</p>	<p>Р: формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега. П: повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока ,задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.</p>	<p>Получают начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире</p>
---	--	--	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

4			1	Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры. Упражнения со скакалками.	Бег в гору и под гору	Научиться бегать по пересеченной местности. Развивать выносливость.	Р: формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега. П: формулируют тему и цель урока, осваивают технику бега в гору и под гору. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	Способность самооценивать свои действия.	
15			1	Совершенствование бега по пересеченной местности, в гору и под гору. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с гандбольными мячами. Подвижная игра «Невод».	Упражнения и простейшие программы развития выносливости. Правила самоконтроля.	Научиться бегать кросс 15 минут.	Р: формулируют и удерживают учебную задачу. П: формулируют тему и цель урока, осваивают технику бега в гору и под гору, применяют разученные упражнения для развития	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	

							выносливости. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.		
16		1	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору, преодоление препятствий. Эстафеты на отрезке до 100 метров. Развитие выносливости.	Эстафетный бег.	Научиться бегать в равномерном темпе до 20 минут, бегать эстафету.	Р: планируют длительный бег 15 минут, прогнозируют его результат. П: анализируют результат бега. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока и проведения эстафет.	Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.		
17		1	Бег по пересеченной местности до 2000 метров. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Комплексы ОРУ.	Научиться бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Р: планируют бег по пересеченной местности до 2000 метров, прогнозируют его результат. П: анализируют результат бега. К:	Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными		

							взаимодействуют со сверстниками в процессе урока и проведения подвижных игр.	нормами поведения.	
8			1	Равномерный бег до 17 мин. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	Упражнения на выносливость.	Выполнить: Тесты на хороший результат, соответствующий возможностям организма.	Р: планируют результаты тестов и дают оценку своим действиям. П: анализируют результаты тестов. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
9			1	Тесты. Челночный бег. 3x10 метров. 6-ти минутный бег. Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафеты с мячами.	Тесты.	Выполнить: Тесты на хороший результат, соответствующий возможностям организма.	Р: планируют результаты тестов и дают оценку своим действиям. П: анализируют результаты тестов. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения	

СПОРТИВНАЯ ИГРА « ГАНДБОЛ» (8 часов.)

20			1	<p>Правила техники безопасности при игре в Гандбол. История гандбола. Правила игры. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом.</p>	<p>Правила игры в «Гандбол». Стойка и перемещения игрока.</p>	<p>Узнать: Историю игры «Гандбол».</p>	<p>Р: формулируют и удерживают учебную задачу. П: изучают правила техники безопасности при игре гандбол и правила игры. Знакомятся с историей гандбола. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.</p>	<p>Развитие индивидуальных способностей.</p>
21			1	<p>Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Ловля и передача мяча в гандболе. Координационные качества.</p>	<p>Научиться перемещаться и останавливаться в игре, правильно ловить и передавать мяч.</p>	<p>Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение</p>	<p>Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.</p>

							правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.		
22			1	Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	Ловля и передача мяча в движении.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам.	Р: изучают технику ловли и передачи мяча в движении и на месте. П: изучают правила игры и совместных действий в игре. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	

23			1	<p>Совершенствование техники ведения мяча в движении, с изменением направления.</p> <p>Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Ведение мяча на месте и в движении.</p>	<p>Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам</p>	<p>Р: постановка учебной задачи на основе изученных действий, закрепление техники игровых приемов, соблюдение правила безопасности. П: изучение правил игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p>	<p>Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения</p>	
24			1	<p>Совершенствование техники броска мяча сверху в опорном положении. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Опорный бросок.</p>	<p>Научиться ловить и передавать мяч в парах, тройках, производить ведение мяча, бросать мяч в кольцо.</p>	<p>Р: овладевают техникой броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры. К: взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.</p>	

							процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.		
25			1	Совершенствование индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники опорного броска. Учебная игра по упрощенным правилам.	Техника защиты.	Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам, научиться блокировать бросок.	Р: овладевают техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	

26		1	<p>Развитие координационных способностей. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов. Бросок мяча сверху в прыжке.</p>	<p>Научиться играть в гандбол по упрощенным правилам, броску мяча сверху в прыжке .</p>	<p>Р: постановка учебной задачи на основе изученной техники перемещений и владения мячом. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры .К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
27		1	<p>Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Учебная игра.</p>	<p>Тактика игры в гандбол.</p>	<p>Научиться тактике игры в нападении.</p>	<p>Р: постановка учебной задачи на основе изученной техники перемещений и владения мячом. П: развивают творческое мышление в процессе урока и игры, изучение тактики нападения.К: взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>

							процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.		
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------	--	--

II. четверть.(21 час.)
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. (Волейбол, Баскетбол) Игра – ВОЛЕЙБОЛ.(3 часа)

28			1	История волейбола. Правила техники безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры.	Игра волейбол, правила игры, история игры.	Научиться правильно выполнять технические действия. Узнать историю волейбола.	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	
----	--	--	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	--

29		1	Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Игра волейбол, правила игры	Научиться передачам мяча в волейболе, правильно выполнять стойку волейболиста.	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; взаимодействие - формулируют собственное мнение.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика
30		1	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Изучение нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	Игра волейбол, правила игры	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю,	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.

						формулируют собственное мнение.		
--	--	--	--	--	--	---------------------------------	--	--

ИГРА – БАСКЕТБОЛ. (18 часов)

31			1	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Координационные качества.	Узнать историю игры- волейбол. Научиться стойке и перемещениям в баскетболе.	Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
----	--	--	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

32		1	<p>Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминология баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Терминология в баскетболе.</p>	<p>Научиться правильно ловить и передавать баскетбольный мяч двумя руками.</p>	<p>Р: овладение основными приемами игры в баскетбол. П: изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p>	<p>Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.</p>
33		1	<p>Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Техника передачи мяча в баскетболе.</p>	<p>Научиться правильно вести мяч и передавать его одной рукой.</p>	<p>Р: овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок. П: описывают</p>	<p>Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.</p>

						<p>технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.</p> <p>К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</p>			
34			1	<p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах. Остановка двумя шагами. Развитие координационных качеств. Учебная игра.</p>	<p>Техника ведения мяча.</p>	<p>Научиться играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Р: овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок.</p> <p>П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.</p> <p>К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и</p>	<p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	

						действий.		
35			1	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках без сопротивления защитника. Учебная игра.	Сопротивление защитника.	Научиться передавать и ловить мяч при сопротивлении защитника.	Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. П: описывают технику приемов и действий. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.
36-37			1	Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с	Техника защиты: вырывание и выбивание мяча.	Научиться производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и выбивать мяч.	Р: осваивают индивидуальную технику защиты, планируют результаты. П: самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе. К: работают в группах	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.

			места и в движении. Учебная игра.			по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.		
38		1	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Научиться играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Р: планирование результатов овладения техникой ловли и передачи мяча в движении и их оценка. П: самостоятельно ищут и осваивают информацию о баскетболе. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	
39		1	Комбинации из освоенных элементов. Техники перемещения и владения мячом, остановка, повороты, ускорения.	Техника передачи и ведения мяча баскетболе.	Научиться применять свои тактические умения в баскетболе	Р: осваивают тактику игры в баскетбол, организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	

						П: овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.	
40		1	Совершенствование ведения мяча в разных стойках, ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча в кольцо после остановки. Учебная игра.	Совершенствование техники.	Совершенствовать технические действия в игре	Р: овладение основными приемами игры в баскетбол, самостоятельное освоение их, выявление и устранение типичных ошибок. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.

41		1	Контрольный урок. Бросок мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра.	Комбинация в баскетболе	Научиться точности попадания мячом в кольцо	Р: овладевают техникой бросков мяча в кольцо, комбинацией из освоенных элементов. П: описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.
42		1	Закрепление техники выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Научиться позиционному нападению без изменения позиций игроков.	Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К: взаимодействуют	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.

						со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.		
13			Закрепление позиционного нападения.(5:0) без изменения позиции игроков. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Научиться позиционному нападению без изменения позиций игроков.	Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	

14		1	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом(2:1). Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	Нападение быстрым прорывом (2:1).	Научиться тактике нападения быстрым прорывом.	Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
15		1	Закрепление тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие трех игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Взаимодействия в баскетболе между игроками.	Научиться применять свои тактические умения в баскетболе.	Р: осваивают тактику игры в баскетбол, организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. П: овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности. К: работают в группах по подготовке рефератов об	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.

						выдающихся отечественных баскетболистах.		
46		1	Совершенствование тактики позиционного нападения (5:0) с изменением позиций. Закрепление техники и тактики взаимодействия двух и трех игроков в нападении. Учебная игра.	Двигательные способности	Научиться тактике игровых действий в нападении (5:0), взаимодействию двух игроков в нападении.	Р: моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. П: формулируют тему и цель занятия. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	
47		1	Освоение тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 , 3:3. Развитие двигательных способностей. Учебная игра	Быстрый прорыв (2:1).	Научиться тактике нападения быстрым отрывом (2:1).	Р: осваивают тактику игры в баскетбол, организуют совместные занятия баскетболом со	Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.	

				по упрощенным правилам.			сверстниками. П: овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности. К: работают в группах по подготовке рефератов об выдающихся отечественных баскетболистах.	
18			1	Изучение организации судейства соревнований по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра.	Организация судейства и соревнований по баскетболу.	Научиться выступать судьей на соревнованиях	Р: овладевают навыками судейства и подготовки мест проведения игры, организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм. П: готовят рефераты. К: общаются со сверстниками во время судейства и игры.	Способность самооценивать свои действия, соотносить свои поступки с принятыми эстетическими и моральными нормами поведения.

**III четверть. (30 часов).
Гимнастика. (18 часов).**

49		1	Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Виды гимнастики, аэробика, спортивная акробатика. Правильная осанка.	Узнать о видах гимнастики, аэробике, спортивной акробатике, значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	П: знакомятся с видами гимнастики, формулируют тему будущего реферата. Р: выполняют простейшие гимнастические упражнения. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика
50		1	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Перестроения.	Научиться выполнять различные висы, производить перестроения.	П: знакомятся с видами гимнастики, формулируют тему будущего реферата. Р: выполняют простейшие гимнастические упражнения. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика

51		1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор(м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения.	Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов.	П: описывают технику общеразвивающих упражнений. Р: осваивают строевые упражнения, различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. К: взаимодействуют с учителем и сверстниками, ведут дискуссии на уроке.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
52		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения	Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов	П: изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Р: осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий. К: оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с	Развитие индивидуальных способностей

						вопросами и просьбами			
53			1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения	Научиться выполнять различные висы, производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов	П: изучают технику выполнения висов, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Р: осваивают и совершенствуют висы, планируют последовательность действий. К: оценивают действия партнера, выражают свои мысли, обращаются к учителю с вопросами и просьбами	Развитие индивидуальных способностей	

54		1	Контрольный урок. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом (м), висе лежа, вис присев (д).	Научиться производить перестроения, выполнять комбинацию из разученных элементов.	П: формулирование цели и задачи урока. Р: овладевают строевыми упражнениями, развивают силовые способности. К: взаимодействия со сверстниками в процессе перестроений.	Развитие индивидуальных способностей.
55		1	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей	Опорный прыжок ноги врозь, соскок прогнувшись	Научиться выполнять опорный прыжок, перестроения.	П: формулируют цель и задачи урока. Р: осваивают технику выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. К: оказывают помощь друг другу.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика
56		1	Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Опорный прыжок ноги врозь	Научиться выполнять прыжок, перестроения.	П: формулируют цель и задачи урока. Р: осваивают технику выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. К:	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика

						оказывают помощь друг другу		
57			1	Закрепление опорного прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Упражнение на гимнастической скамейке. Совершенствование техники кувырка вперед, стойки на лопатках.	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Научиться выполнять опорный прыжок, кувырок вперед, стойку на лопатках.	П: описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Р: учатся выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	Развитие индивидуальных способностей.
58			1	Строевые упражнения. Контрольный урок. Опорный прыжок Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Соскок прогнувшись. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	Научиться выполнять опорный прыжок, кувырок вперед, назад, стойку на лопатках.	П: описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Р: учатся выполнять кувырок вперед и	Способность самооценивать свои действия

						стойку на лопатках. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	
59		1	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату Развитие координационных способностей.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Лазание по канату.	Научиться выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, лазать по канату.	П: описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений. Р: учатся выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	Способность самооценивать свои действия

60		1	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации.	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	Научиться выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов, лазать по канату.	П: самостоятельный поиск информации об акробатике и акробатических упражнениях, составление акробатических комбинаций. Р: закрепление техники опорного прыжка, развивают координационные способности. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники упражнений.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика
61		1	Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации 2 кувырка вперед слитно, мост из положения стоя (с помощью). Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Мост из положения стоя (с помощью). Эстафеты.	Научиться лазанию по канату в 3 приема..	П: самостоятельный поиск информации об акробатике и акробатических упражнениях, составление акробатических комбинаций. Р: разучивают акробатическую комбинацию, закрепляют технику опорного прыжка.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.

						К: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.	
52		1	Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Комплекс упражнений со скакалкой. Эстафеты.	Научиться выполнять акробатическую комбинацию.	П: изучают гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Р: преодолевают гимнастическую полосу препятствий, лазают по канату. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	Развитие индивидуальных способностей.

53			1	<p>Контрольный урок. Выполнение акробатической комбинации. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами, скоростно-силовые качества.</p>	<p>Научиться выполнять ОРУ с набивными мячами, прыгать со скакалкой.</p>	<p>Р: выполняют акробатическую комбинацию, оценивают ее выполнение, делают правильные выводы. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p>	<p>Развитие индивидуальных способностей</p>	
54			1	<p>Тесты: наклон вперед из положения сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами, скоростно-силовые качества.</p>	<p>Выполнить тесты на хороший результат, соответствующий физическим возможностям</p>	<p>П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Р: сдают тесты для контроля за физической подготовкой. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику</p>	<p>Способность самооценивать свои действия.</p>	

						безопасности, взаимодействуют со сверстниками.		
55		1	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Контрольный урок. Лазание по канату в 3 приема. Эстафеты с обручем. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.	ОРУ без предметов. Эстафеты.	Научиться выполнять ОРУ без предметов, развивать координационные и скоростно-силовые качества.	П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Р: проводят самостоятельно эстафеты. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.	Способность самооценивать свои действия	

56			<p>1 Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств.</p>	<p>Значение гимнастических упражнений. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств.</p>	<p>Получить знания о значении гимнастики, акробатики для развития физических качеств человека.</p>	<p>П: самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей, готовят рефераты по темам. Р: проводят самостоятельно эстафеты. К: оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности, взаимодействуют со сверстниками.</p>	<p>Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.</p>	
----	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--

ИГРА – ВОЛЕЙБОЛ .(12 часов).

57		1	<p>Правила техники безопасности в волейболе .Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.</p>	<p>Игра-волейбол. Правила игры. Передача мяча сверху через сетку.</p>	<p>Научиться передвижениям в стойке игрока, передачам мяча сверху через сетку. Изучить правила игры.</p>	<p>Р: овладение основными приемами игры в волейбол. П: повторяют историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов . К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.</p>	<p>Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.</p>
58		1	<p>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Передача мяча двумя руками в парах сверху и снизу.</p>	<p>Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой.</p>	<p>П: осваивают самостоятельно технику передачи мяча в волейболе. Р: совершенствуют технику передвижения, овладевают техникой передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила</p>	<p>Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.</p>

						безопасности.		
59			1	Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку. Встречная эстафета. Комбинация из освоенных элементов.	Научиться передачам мяча двумя руками сверху над собой и вперед, через сетку. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: осваивают комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	Оценивают личностные качества известных волейболистов, проецируют их на себя, развивают индивидуальные способности к игре.
70			1	Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками .Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Освоить технику приема и передачи мяча.	П: самостоятельно описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: закрепляют технику перемещений ,владения мячом, развивают	Способность самооценивать свои действия.

							координационные способности. К: взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.		
71			1	Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам.	Техники нижней прямой подачи мяча. Передачи мяча. Учебная игра	Освоить технику нижней прямой подачи мяча. Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	П: ведение учебно-познавательной деятельности. Р: осваивают технику владения мячом, учатся играть в волейбол по упрощенным правилам. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Способность самооценивать свои действия.	
72			1	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Освоить технику прямого нападающего	П: формулируют познавательную цель, описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: используют	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	

			способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.		удара после подбрасывания мяча партнером	игровые действия для развития физических качеств. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.		
73		1	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Освоить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	П: моделирование техники игровых действий и приемов. Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	

74		1	Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.	Техника прямого нападающего удара.	Освоить технику прямого нападающего удара после. Научиться комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	П: моделирование техники игровых действий и приемов. Р: овладевают комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
75		1	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Техника прямого нападающего удара.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам.	П: формулируют познавательную цель и задачи урока, моделируют тактику свободного нападения, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Р: осваивают тактику свободного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы	Развитие индивидуальных способностей.

							разрешения конфликтов.		
76			1	Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола	Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Освоить тактику свободного нападения .	П: моделируют тактику свободного нападения Р: овладевают тактикой позиционного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Развитие индивидуальных способностей.	
77			1	Закрепление тактики свободнападени. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости Правила самоконтроля. Учебная игра по упрощенным правилам	Свободное нападение. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Научиться играть в волейбол по упрощенным правилам. Освоить тактику свободного нападения	П: моделируют тактику свободного нападения. Р: овладевают тактикой позиционного нападения. К: взаимодействуют со сверстниками, оценивают способы разрешения конфликтов.	Способность самооценивать свои действия.	

			волейбола					
78		1	Контрольный урок. Нижняя прямая подача. Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.	Организаторские умения для совместных занятий физкультурой со сверстниками.	Овладеть знаниями о спортивной игре волейбол. Научиться организовывать совместные занятия физкультурой со сверстниками.	П: составляют комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно силовых, силовых способностей и выносливости. Р: овладевают организаторскими умениями. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика	
IV четверть. ФУТБОЛ(4 часа).								

79		1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Игра – футбол. История футбола. Передвижения и остановки.	Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, технику передвижения и остановок.	П: знакомятся с историей футбола, осваивают основные правила игры. Р: используют подвижные игры для освоения передвижений и остановок. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
80		1	Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой.	Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу и ведению мяча по прямой.	П: формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: овладевают техникой передвижений, ударов по мячу и ведения мяча. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.

							учителю; формулируют собственное мнение.		
31			1	Совершенствование техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника Учебная игра по упрощенным правилам.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, техника передвижения в футболе, ведение мяча.	Совершенствовать технику ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу и ведению мяча по прямой.	П: формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: овладевают техникой передвижений, ударов по мячу и ведения мяча. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	

82		1	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.	П: моделируют технику игровых действий и приемов. Р: используют игру в организации активного отдыха. К: взаимодействуют со сверстниками и учителем.	Способность самооценивать свои действия.
----	--	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.(9 часов).

33		1	Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон (15-30м). Совершенствование техникой прыжка в высоту способом « перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ.	Высокий старт, стартовый разгон. Прыжки в высоту.	Научиться выполнять бег с низкого старта, прыгать в высоту. Развивать выносливость и скоростные качества.	Р.: планирование - выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.:общеучебные — самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. К.: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники низкого старта.	Способность самооценивать свои действия.
----	--	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

34		1	<p>Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств, Старты из различных положений</p>	<p>Высокий старт, финиширование. Прыжки в высоту. Бег с максимальной скоростью.</p>	<p>Развивать выносливость и скоростные качества.</p>	<p>Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.</p>	<p>Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика</p>
35		1	<p>Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Развитие</p>	<p>Стартовый разгон. Метание мяча. Выносливость.</p>	<p>Научиться метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель, бегать с максимальной скоростью 40 метров.</p>	<p>Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе</p>	<p>Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика</p>

			скоростных качеств и выносливости.. ОРУ			освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят рассуждения. К:задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.	
36		1	Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Закрепление техники прыжка в высоту. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	Научиться метать мяч на дальность, бегать с максимальной скоростью 60 метров, бегать эстафеты.	Р:описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения техники прыжка в высоту.. П:общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; строят	Способность самооценивать свои действия.

						<p>рассуждения. К: задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; используют речь для выполнения своего действия.</p>	
37		1	<p>Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ</p>	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Выполнить тесты на хороший результат. Освоить технику прыжка в длину.</p>	<p>Р.: целеполагание - формулируют и удерживают учебную задачу, контролируют и оценивают процесс и результат бега на 60 метров. П.: общеучебные - формулируют цель урока, выделяют важную информацию. К.: инициативное сотрудничество - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие - формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Развитие и оценивание своих физических возможностей.</p>

38		1	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500 метров.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Выносливость.	Освоить технику прыжка в длину. Развивать выносливость.	Р: планирование - определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат. П: общеучебные - выбирают наиболее эффективные способы решения задач; контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности. К: инициативное сотрудничество - формулируют свои затруднения.	Развитие и оценивание своих физических возможностей.
39		1	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1800 метров. Развитие силы и выносливости.	Равномерный бег . Выносливость и сила.	Научиться бегать в равномерном темпе 20 минут	Р: осваивают технику прыжка в длину, развивают выносливость. П: описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. К: взаимодействуют со сверстниками и учителем.	Развитие и оценивание своих физических возможностей.

00			1	Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости.	Развитие силы и выносливости.	Научиться бегать в равномерном темпе 20 минут. Выполнить правильно метание мяча на дальность.	Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
01			1	Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол.	Использование различных подвижных игр для развития двигательных качеств.	Освоить технику прыжка в длину. Развивать выносливость	Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К:	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.

						планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

(11 часов).

02			1	Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России и мире. Пеший туризм. Правила техники безопасности.	Бег и ходьба. Пеший туризм.	Освоить технику ходьбы и бега по пересеченной местности, чередование ходьбы и бега.	Р: формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега. П: повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам;	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
----	--	--	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

						формулируют собственное мнение.		
03			1	Преодоление препятствий. Бег 12 мин. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств..	Преодоление препятствий.	Освоить технику ходьбы и бега по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Р: формулируют и удерживают учебную задачу, описывают технику ходьбы и длительного бега. П: повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.

04		1	Совершенствование бега по пересеченной местности 2000м. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.	Бег 2000м.	Научиться бегать 2000м.	Р: осваивают ходьбу и бег по пересеченной местности, в гору и под гору, развивают двигательные качества. П: повторяют правила техники безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.	Развитие и оценивание своих физических возможностей.
05		1	Равномерный бег. Бег в гору и под гору. Развитие выносливости.	Равномерный бег 14 мин.	Научиться бегать по пересеченной местности. Подготовиться к кроссу 1.5 км.	Р: осваивают ходьбу и бег по пересеченной местности, в гору и под гору, развивают двигательные качества. П: повторяют правила техники	Развитие и оценивание своих физических возможностей.

						безопасности при ходьбе и беге по пересеченной местности. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.		
06		1	Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Подвижная игра «Лапта». Развитие общей и специальной выносливости.	Бег с препятствиями на местности.	Научиться бегать с препятствиями на местности. Подготовиться к кроссу 1.5 км.	Р: используют бег с препятствиями для развития физических качеств. П: анализируют результат бега. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока и проведения эстафет.	Развитие и оценивание своих физических возможностей.	
07		1	Равномерный бег 1500 метров. Подвижная игра «Лапта». Развитие общей и специальной выносливости.	Общая и специальная выносливость.	Научиться бегать с препятствиями на местности. Подготовиться к кроссу 2000.	Р: используют бег с препятствиями для развития физических качеств. П:	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.	

						анализируют результат бега. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока и проведения эстафет.	
08		1	Контрольный урок. Кросс 2000м. Закрепление навыков прыжков. ОРУ в движении. Учебная игра футбол.	Кросс.	Научиться бегать кросс 2000м.	Р: используют бег с препятствиями для развития физических качеств. П: анализируют результат бега. К: взаимодействуют со сверстниками в процессе урока и проведения эстафет.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
09		1	Совершенствование навыков прыжков в длину, метания мяча, техники высокого старта и стартового разгона. ОРУ в движении. Подвижная игра «Лапта».	Общая и специальная выносливость. Двигательные навыки.	Понимать значение физических упражнений для укрепления здоровья.	Р: закрепляют навыки двигательных действий. П: самостоятельная разработка комплекса упражнений для развития двигательных навыков. К: взаимодействуют	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.

						со сверстниками в процессе урока, задают вопросы, обращаются за помощью к учителю и сверстникам; формулируют собственное мнение.		
00		1	Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров. Совершенствование навыков метания мяча. Техника движения по равнинной местности.	Общая и специальная выносливость. Двигательные навыки.	Выполнить тесты на хороший результат.	Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение.	Развитие и оценивание своих физических возможностей.	

01		1	Тесты: подтягивание (м), подтягивание в висе лежа (д), 6-ти минутный бег. Эстафеты на закрепление навыков бега, прыжков и метания. Туризм, организация привала. Бережное отношение к природе.	Тестирование двигательных навыков	Выполнить тесты на хороший результат. Научиться беречь природу	Р: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные — выбирают наиболее эффективные способы решения задач; К: планирование учебного сотрудничества — задают вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение	Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика.
02		1	Сдача итоговых работ.	Итоговая работа за год	Подведение итогов деятельности за год.	Р: оценивание качества и уровня усвоения полученных знаний. П: самостоятельность в изучении нового.	Развитие активной творческой самореализации.