

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ГАЙТЕРСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КОМСОМОЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения  ФИО «4» 08 2020 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения  Приказ № 19 «22» 08 2020 г. от
---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Пономаревой О.Ю.

по физической культуре 5,6,7,8,9 классы, базовый уровень обучения

с.п. Гайтер
2020-2021 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Рабочей программы Лях В.И. по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2020 г. из расчёта 3 часа в неделю, 105 часов. Сокращение часов (102 часа) произведено в соответствии с годовым календарным графиком образовательного учреждения МБОУ СОШ Гайтерского с.п. Базовый уровень программы.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры, для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на ЗОЖ и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командир отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание тем учебного 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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных знаний 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 культура.

Физическая культура человека.

- Режим дня, 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.

В программу учебного курса по физической культуре, в раздел гимнастики с основами акробатики введены элементы «Самбо».

5 класс

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.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8\9 класс

Физическое развитие человека.

Самонаблюдение и самоконтроль

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Совершенствование физических способностей.

Адаптивная физическая культура.

Профессионально-прикладная физическая культура.

История возникновения и формирования физической культуры.

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

- Планирование занятий физической подготовкой.

- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

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.

5 класс

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

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

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

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

7 класс

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8 класс

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

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

9 класс

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*
- *варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*
- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Плавание.

- старты;
- повороты;
- ныряние ногами и головой;
- специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

Развитие выносливости

-повторное проплывание отрезков;

-игры и развлечения на воде

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Тематический план
при трехразовых занятиях в неделю
5 – 9 классы**

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5	6	7	8	9
Знания о физической культуре	3	3	3	3	3
Гимнастика с элементами акробатики	27	27	27	27	27
Легкая атлетика	33	33	33	33	33
Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
Спортивные игры	26	26	26	26	26
Общее количество часов	102	102	102	102	102

№ п/п	Наименование тем	Класс					Основные виды учебной деятельности
		5	6	7	8	9	
		Количество часов					
1.	«Знания о физической культуре»	3	3	3	3	3	
	«История физической культуры»	1	1	1	1	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
	«Физическая культура (основные понятия)»	1	1	1	1	1	Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.
	«Физическая культура человека»	1	1	1	1	1	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для

							физкультурно-оздоровительных занятий
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3	3	3	3	3	
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	2	2	2	1	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1	1	1	2	2	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой
3.	«Физическое совершенствование»	99	99	99	99	96	
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	4	4	4	4	4	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»	91	91	91	91	88	
	«Гимнастика с основами акробатики»	27	27	27	12	12	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять

							акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	«Легкая атлетика»	33	33	33	16	14	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	«Спортивные игры»	26	26	26	26	26	
	- баскетбол	12	12	12	12	12	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- волейбол	14	14	14	14	14	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.3.	«Прикладно-ориентированная подготовка»	4	4	4	4	4	
	«Прикладно-ориентированные упражнения»	4	4	4	4	4	Организовывать совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику

							в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	<i>В процессе урока</i>					Организовывать совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умений оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

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

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (зачеты по окончании изучения того или иного раздела программы), степень владения двигательными умениями и навыкам, умение осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Требования к уровню подготовленности учащихся, обучающихся по данной программе.

Планируемые результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных способностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полного склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Примерные нормативы по физической культуре.

Упражнения, 5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7

Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220

Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км, мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км, мин, сек	Без учета времени					
- Одновременный бесшажный ход - Подъем «елочкой» - Спуск в «ворота» из палок - Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 2.000 метров без времени						
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20

Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине Прыжки на скакалке, за 20 сек.	8 46	6 44	4 42	48	46	44
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	40	35	25	35	30	20

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0

Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 5 км, мин без учета времени						
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	38	38	33	25

Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58
----------------------------------	----	----	----	----	----	----

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 5 км, мин без учета времени						
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Прыжки на скакалке, за 25 сек	58	56	54	66	64	62
Подъем туловища за 1 мин. из пол лежа	50	45	35	40	35	26

Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения		
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	+	Стандарт по физической культуре, примерные программы
1.2	Программа Физическая культура. 5—9 классы В. И. Ляха.	+	
1.3	Рабочая программа по физической культуре	+	
1.4	Учебники, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. 5—9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	+	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
	Учебно-практическое пособие по физической культуре: «Влияние оздоровительной физической культуры на организм». Малышева О.Ю.	+	В кабинете
1.5	Учебно-практическое пособие по физической культуре: «Комплексы физических упражнений для ОДА, их влияние на организм». Составитель Малышева О.Ю.	+	В кабинете
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей - Теория и методика воспитания. 2002 г. - Санитарные нормы для школ и дошкольных учреждений. 2002 г. - Сборник педагогических идей. 2012 г (+ диск) - Здоровье детей в образовательных учреждениях	+	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие\ Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2016.	+	

1.8	Правила спортивных игр в цветных иллюстрациях\ авт.-сост. С. Кузина. – Москва: Издательство АСТ, 2016.	+	
2	Учебно-практическое оборудование		
2.1	Стенка гимнастическая		
2.2	Бревно гимнастическое напольное		
2.3	Козёл гимнастический		
2.4	Канат для лазанья		
2.5	Перекладина навесная		
2.6	Мост гимнастический подкидной		
2.7	Скамейка гимнастическая жёсткая		
2.8	Маты гимнастические		
2.9	Мяч набивной (3 кг)		
2.10	Мяч малый (теннисный)		
2.11	Скакалка гимнастическая		
2.12	Палка гимнастическая		
2.13	Обруч гимнастический		
2.14	Секундомер		
2.15	Длинная скакалка		
2.16	Мячи малые		
2.17	Ракетки для настольного тенниса		
2.18	Сетки для настольного тенниса		
2.19	Теннисный стол		
Лёгкая атлетика			
2.20	Планка для прыжков в высоту		
2.21	Стойка для прыжков в высоту		
2.22	Фишки разметочные		
2.23	Мячи для метания 150 гр.		

2.24	Секундомер
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
2.25	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
2.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
2.27	Мячи баскетбольные
2.28	Сетка для переноса и хранения мячей
2.29	Жилетки игровые с номерами
2.30	Стойка волейбольная универсальная
2.31	Сетка волейбольная
2.32	Мячи волейбольные
2.33	Кегли
2.34	Мячи футбольные
2.35	Мячи гандбольные
<i>Средства первой помощи</i>	
2.36	Аптечка медицинская
<i>Разное</i>	
2.37	Доска аудиторная с магнитной поверхностью
2.38	Спортивный зал
2.39	Пришкольный стадион (площадка)
2.40	Спортивный комплекс «Юность»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 5 класс 102 часа

№ Уро ка	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть – 24 часа								
Легкая атлетика 18 часов								
1\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Основы знаний Раздел: Двигательные умения и навыки.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения». «История л\а»	03.09		секундомер	Изучают страницы истории Зарождения Олимпийских игр древности. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Изучают историю л\а и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования,	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое	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

	Тема: Беговые упражнения	«Овладение техникой спринтерского бега» Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Д\з - ОРУ				применяемые на уроках физической, технику спринтерского бега. Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Выполнять высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	
2\2	Беговые упражнения	ОРУ. «Овладение техникой спринтерского бега» Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Д\з - Скоростной бег	05.09		Секундоме р	Демонстрировать варианты выполнение беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно- познавательный интерес к занятиям

							упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	лёгкой атлетики.
3\3	Беговые упражнения	«Овладение техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут Подвижная игра Игра «Вызов номеров». Д\з - Бег в равномерном темпе	06.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<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> выполнять бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях
4\4	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ в движении	10.09		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Игра «Круговая эстафета». Д\з –прыжки на месте					новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5\5	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Игра «Смена сторон». Д\з- прыжки со скакалкой	12.09		Рулетка	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<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> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов 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, формирование установки на безопасный образ жизни

6\6	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Д\з – прыжки со скакалкой	13.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»
7\7	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Д\з - прыжки через естественные препятствия	17.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
8\8	Метание малого	«Овладение техникой	19.09		Теннисный мяч, малый	Описывать технику выполнения метательных	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Развитие мотивов учебной

	мяча	метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Эстафеты с мячом. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. Д\з – броски малого мяча			мяч	упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.	деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9\9	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Метание	20.09		Волейбольные, малые мячи	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча в вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

		теннисного мяча в вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Д\з – игры с мячом					расстояние.	социальных ситуациях
10\10	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ в движении. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых	24.09		Малый мяч, набивной мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча и бросков набивного мяча	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. знать технику бросков набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из	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

		шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. Подвижная игра Д\з – игры с мячом					положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	
11\11	Развитие выносливости	ОРУ. Круговая разминка. Кросс до 15 мин Эстафеты. Д\з-равномерный	26.09		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		бег						взрослыми в разных социальных ситуациях
12\12	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Минутный бег. Д\з – равномерный бег	27.09		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	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
13\13	Знания о физической культуре. Развитие выносливости	О\З «Влияние пла упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники и их	01.10		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. 15 минутный бег.	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

		выполнения. ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин Д\з – Бег с препятствиями						
14\14	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Подвижная игра Д\з – прыжки через небольшие (50 см.)	03.10		Гранаты, теннисные мячи	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей.	<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> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	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

		естественные препятствия						
15\15	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия	04.10		Набивной мяч	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей.	<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> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.	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\16	Развитие скоростных способностей	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Эстафеты. Бег с	08.10		Фишки, малые мячи, набивные мячи	Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

		ускорением. Д\з – Бег с ускорением					<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику эстафетного бега. Бега с ускорением	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
17\17	Развитие скоростных способностей	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Д\з – броски больших и малых мячей в цель	10.10		Секундометр	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<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> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
18\18	Развитие скоростных способностей	ОРУ. Бег с ускорением с	11.10		Секундометр, волейбольный мяч	Знать технику выполнения бега с ускорением с максимальной скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

		максимальной скоростью. Эстафеты. Спортивная игра Д\з – броски больших и малых мячей в цель					слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением с максимальной скоростью.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Гимнастика 6 часов

19\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и О\З Организу ющие команды и приёмы	О\З: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и	15.10		Скакалка	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила выполнения игрового упражнения.	<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> уметь выполнять строевые упражнения, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности 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
------	---	---	-------	--	----------	--	--	--

		сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Игра «Класс, смирно!». Д\з – ОРУ				Различать и выполнять строевые команды: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.		взрослыми в разных социальных ситуациях
20\2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	ОРУ. «Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении» Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	17.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<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> уметь выполнять сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Развитие самостоятельности 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

		Д\з – упражнения без предметов						ситуациях
21\3	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	ОРУ. «Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении» Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – общеразвивающие упражнения	18.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<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> уметь выполнять сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Развитие самостоятельности 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

22\4	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	ОРУ на гибкость «Освоение общеразвивающих упражнений с предметами» Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.) Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Дз – Комплекс утренней гимнастики	22.10		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений с предметами	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23\5	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись;	24.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

		подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Д\з: упражнения в висе					информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
24\6	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы;	25.10		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		подтягивание из виса лёжа. Д\з: смешанные висы						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

2 четверть – 24 час

Гимнастика 12 часов

25\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и О\З Организу ющие команды и приёмы	О\З: 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. ТБ на уроках	07.11		Скакалка	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Различать и выполнять строевые команды: Перестроение из колонны	<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> уметь выполнять строевые упражнения, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности 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
------	---	---	-------	--	----------	---	---	---

		гимнастики. ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Игра «Класс, смирно!». Д\з – ОРУ				по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.		
26\2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Знания о физическо	ОРУ. О\З: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых	08.11			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа	<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.	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

	й культуре.	способностей и гибкости» «Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении» Сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – упражнения без предметов				разученных упражнений.	<i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
27\3	Упражне	О\3: Страховка и	12.11		Набивные	Оказывают страховку и	<i>Коммуникативные:</i> с	Развитие мотивов

	ния общеразвивающей направленности (с предметами). Знания о физической культуре.	помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ на гибкость «Освоение общеразвивающих упражнений с предметами» Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.) Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Дз – Комплекс утренней			мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений с предметами	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		гимнастики						
28\4	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Д\з: смешанные висы	14.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29\5	Опорные прыжки	ОРУ «Освоение опорных прыжков»	15.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие

		Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых способностей					заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.).	самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
30\6	Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад. Д\з – упражнения на развитие гибкости	19.11		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений	<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 кувырок вперёд и назад	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
31\7	Акробатические упражнения	ОРУ. Освоение акробатических	21.11		Маты гимнастические	Составляют акробатические комбинации из числа	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и

	и комбинации	упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Дз – Комплекс утренней гимнастики				разученных упражнений	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
32\8	Развитие координационных способностей	ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с	22.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой,	Развитие самостоятельности 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

		использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – Комплекс утренней гимнастики					на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	ситуациях
33\9	Развитие координационных способностей	ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с	26.11		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Развитие самостоятельности 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

		использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – Комплекс утренней гимнастики					Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
34\10	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки	28.12		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<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> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
35\11	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой,	29.12		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

		броски набивного мяча Д\з – упражнения для развития силовых способностей					самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций
36\12	Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для	03.12		Гимнастическая стенка	Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	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 и спорных ситуаций

		гибкости						
Баскетбол 12 часов								
37\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Инструктаж по ТБ. О\З: История баскетбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	05.12		Мячи, конусы	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

		(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение Д\з – упражнения с мячом						
38\2	Освоение ловли и передач мяча	Зарядка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Д\з – ОРУ	06.12		Баскетбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
39\3	Освоение техники ведения	ОРУ. Упражнения с	10.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	мяча	предметами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Д\з – Упражнения на координацию				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40\4	Овладение техникой бросков мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после	12.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками с места и в	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций,

		ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м. Д\з – Упражнения на координацию				техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41\5	Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ. Упражнения с предметами. Выравнивание и выбивание мяча Д\з – Упражнения на координацию	13.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять выравнивание и выбивание мяча	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

42\6	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Д\з – Упражнения на координацию	15.12		Баскетбольные мячи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43\7	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Д\з – Упражнения на	17.12		Баскетбольные мячи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной

		координацию						ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44\8	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Д\з – Упражнения на координацию	19.12		Баскетбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
45\9	Освоение тактики игры	ОРУ. Тактика свободного нападения.	20.12		Баскетбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на

		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Д\з – самостоятельные игровые действия				правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
46\10	Освоение тактики игры	ОРУ. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым	22.12		Баскетбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Д\з – самостоятельные игровые действия					Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
47\11	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Игры по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Д\з – закаливание	24.12		Баскетбольные мячи	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> играть по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

48\12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Игры по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 Д\з – закаливание	25.12		Баскетбольные мячи	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> играть в игры по упрощённым правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
-------	--	--	-------	--	--------------------	---	---	--

3 четверть – 30 часов

Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов

49\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике	О\3 – История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	09.01		Волейбольный мяч	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной
------	--	---	-------	--	------------------	--	---	---

	безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Физическая культура в современном обществе ОРУ Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений				Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	отзывчивости, сочувствия другим людям, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		(перемещения в стойке, остановки, ускорения) Д\з – ОРУ						
50\2	Освоение техники приёма и передач мяча	Зарядка. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Д\з – ОРУ	10.01		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
51\3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	ОРУ. Упражнения с предметами. Игра по упрощённым правилам мини волейбола. Игры	14.01		Волейбольный мяч	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть по упрощённым	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и

	способностей	и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Д\з – Упражнения на координацию				правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	правилам мини волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
52\4	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование.	16.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

	й, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	Д\з – Упражнения на координацию						
53\5	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве,	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и	17.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности

	быстрот а реакций и перестр оеение двигател ьных действи й, диффере нцирова ние силовых , простра нственн ых и временн ых парамет ров движени й, способн остей к согласов анию движени й и ритму).	точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Дз –					владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54\6	Развити е выноси	Круговая тренировка.	21.01		Волейболь ный мяч	Использовать действия данных подвижных игр для развития	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	вост	Эстафеты. Двусторонняя игра от 20 с до 12 мин. Дз – Упражнения на быстроту				координационных и кондиционных способностей.	работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку. Эстафеты. Двустороннюю игру от 20 с до 12 мин.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55\7	Развитие скоростных и силовых способностей	ОРУ упражнения с предметами. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с	23.01			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе

		максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры Д\з – ведение мяча					Подвижные игры	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56\8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	ОРУ упражнения с предметами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	24.01			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		вперёд. То же через сетку. Д\з – передача и броски мяча						
57\9	Освоение техники нижней прямой подачи	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки Д\з – подвижные игры	28.01		Баскетболь ные, малые мячи	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
58\10	Освоение техники прямого нападающе го удара	ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания	30.01		Волейболь ный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

		мяча партнёром Д\з – игровые упражнения				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
59\11	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар Д\з – броски или удары в цель	31.01		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из

60\12	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Д\з – упражнения по совершенствованию техники ловли мяча	04.02		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
61\13	Освоение тактики игры	ОРУ. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	06.02		Волейбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков

		Д\з – совершенствование техники приёмов				процессе игровой деятельности.	перемещений и владения мячом	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
62\14	Овладение организаторскими умениями	ОРУ с мячами. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры Д\з – совершенствование техники приёмов	07.02		Волейболь ный мяч	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> организуют и проводят подвижные игры и игровые задания, приближенных к содержанию разучиваемой игры, оказывают помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

Лыжная подготовка – 16 часов							
63\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З Освоение техники лыжных ходов.	Техника безопасности во время занятий на лыжах. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. О\З: «Физическая культура в современном обществе». ОРУ. Попеременный двухшажный ход Д\з- закаливание	11.02		Лыжи с палками Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный ход	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

64\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный бесшажный ход Д\з- закаливание	13.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный бесшажный ход	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
65\3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы Д\з- закаливание	14.02		Лыжи	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> -	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

							выполнять попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы	
66\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы Д\з- закаливание	18.02		Лыжи	Применяют правила индивидуального побора лыж	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
67\5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Подъём «полуёлочкой» Д\з - закаливание	20.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять подъём	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков

							«полуёлочкой»	сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
68\6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Подъём «полуёлочкой» Д\з - закаливание	21.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять подъём «полуёлочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
69\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Торможение «плугом» Д\з- ОРУ	25.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения торможения «плугом» объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу, развитие навыков сотрудничества

							сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение «плугом»	сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях, умени не создава конфликты находить выходы спорных ситуаций
70\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом» Д\з- ОРУ	27.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения торможение «плугом» объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение «плугом», передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствия друг людям, развитие навыков сотрудничества сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях, умени не создава конфликты находить выходы спорных ситуаций
71\9	Освоение техники лыжных	ОРУ. Подъём	28.02		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	ходов.	«полуёлочкой» и торможение «плугом» Игра «На буксире». Д\з- катание на санках				торможения «плугом»	работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»	взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
72\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	04.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе

								представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
73\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	06.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
74\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Д\з- катание на	07.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

		санках					<i>Познавательные:</i> выполнить повороты переступанием	находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
75\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Повороты переступанием. Д\з- катание на санках	11.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения поворотов переступанием	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить повороты переступанием	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

76\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами. Повороты переступанием. Д\з- закаливание	13.03		Лыжи с палками	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный двухшажный и одновременные бесшажные ходы	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
77\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	14.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на

								основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
78\16	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом» Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	18.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4 четверть – 24 часа								
Гимнастика 9 часов								
79\1	Правила по технике безопасности на	Правила по технике безопасности на уроках	03.04		Маты гимнастические, турники	Регулярно контролировать длину своего тела, определять темпы своего роста. Познай себя. Росто-	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

	уроках гимнастики О\З Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	гимнастики О\З: «Физическая культура человека» «Освоение и совершенствование висов и упоров». ОРУ Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Д\з: смешанные висы				весовые показатели. Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	---	---	--	--	--	--	--	--

80\2	Опорные прыжки	ОРУ «Освоение опорных прыжков» Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых способностей	04.04		Маты гимнастические, гимнастический козел	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.).	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
81\3	Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад. Д\з – упражнения на развитие гибкости	08.04		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений	<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 кувырок вперёд и назад	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
82\4	Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Д\з – Комплекс утренней гимнастики	10.04		Маты гимнастические	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	<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 кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	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
83\5	Развитие координационных способностей	ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с	11.04		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,

		гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – Комплекс утренней гимнастики					То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	ценностей и чувств развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
84/6	Развитие координационных способностей	ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в	15.04		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Развитие самостоятельности 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

		глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – Комплекс утренней гимнастики					Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	взрослыми в разных социальных ситуациях
85\7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Д\з – упражнения для сохранения правильной	17.04		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<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> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		осанки						
86\8	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Д\з – упражнения для развития силовых способностей	18.04		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	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
87\9	Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические,	22.04		Гимнастическая стенка	Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений

		на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости					тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика 15 часов

88\1	Правила по технике безопасности во время занятий л\а. Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения	«Овладение техникой спринтерского бега» Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Д\з -ОРУ	24.04		секундомер	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической, технику спринтерского бега. Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	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
------	--	--	-------	--	------------	--	--	--

							Выполнять высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	
89\2	Беговые упражнения	ОРУ. «Овладение техникой спринтерского бега» Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Д\з - Скоростной бег	25.04		Секундометр	Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям

							упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	лёгкой атлетики.
90\3	Беговые упражнения	«Овладение техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут Д\з - Бег в равномерном темпе	29.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<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> выполнять бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
91\4	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ в движении Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Д\з –прыжки на	02.05		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<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> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

		месте						ситуациях
92\5	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Д\з- прыжки со скакалкой	03.05		Рулетка	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<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> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов 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, формирование установки на безопасный образ жизни
93\6	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	06.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»

		Д\з – прыжки со скакалкой					познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
94\7	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Д\з - прыжки через естественные препятствия	08.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
95\8	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Эстафеты с мячом. Метание	10.05		Теннисный мяч, малый мяч	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<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> выполнять метание теннисного мяча с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие

		теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. Д\з – броски малого мяча					места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
96\9	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на	13.05		Волейбольные, малые мячи	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча в вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	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

		дальность и заданное расстояние. Д\з – игры с мячом						
97\10	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ в движении. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	15.05		Малый мяч, набивной мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча и бросков набивного мяча	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. знать технику бросков набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.	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

		Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. Подвижная игра Д\з – игры с мячом						
98\11	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. «Встречная эстафета» Бросок набивного мяча с шага, снизу вверх на	16.05		Набивной мяч	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бросок набивного мяча с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после	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

		заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания. Д\з – ОРУ					броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания.	
99\12	Развитие выносливости	ОРУ. Круговая разминка. Кросс до 15 мин Эстафеты. Д\з-равномерный бег	20.05		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

100\13	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Минутный бег. Дз – равномерный бег	22.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	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
101\14	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Дз – Бег с препятствиями	23.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	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

102\15	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин Дз – прыжки со скакалкой	27.05		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин	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
--------	-----------------------	---	-------	--	---	---	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 6 класс 102 часа

№ Уро ка	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты		
						Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
			план	факт				
1 четверть – 24 часа								
Легкая атлетика 18 час								
1\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Основы знаний Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры». «История л\а» «Овладение техникой спринтерского бега»	06.09		секундомер	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Изучают историю л\а и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов	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

	упражнения	Высокий старт 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Д\з -ОРУ				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической, технику спринтерского бега. Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	общеразвивающих упражнений. Выполнять высокий старт 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	
2\2	Беговые упражнения	ОРУ. «Овладение техникой спринтерского бега» Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Д\з - Скоростной бег	08.09		Секундометр	Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;

							отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
3\3	Беговые упражнения	«Овладение техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут Подвижная игра: «Вызов номеров». Д\з - Бег в равномерном темпе	09.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<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> выполнять бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4\4	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ в	13.09		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

		движении Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Игра «Круговая эстафета». Д\з –прыжки на месте				освоения.	<i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5\5	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Игра «Смена сторон». Д\з- прыжки со скакалкой	15.09		Рулетка	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<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> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов 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, формирование установки на безопасный образ жизни

6\6	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Д\з – прыжки со скакалкой	16.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Знать, как выполнять контрольное тестирование правил подвижных игр «Командные собачки»
7\7	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Д\з - прыжки через естественные препятствия	20.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод

8\8	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Эстафеты с мячом. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. Д\з – броски малого мяча	22.09		Теннисный мяч, малый мяч	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<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> выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.	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\9	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами.	23.09		Волейболь ные, малые мячи	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча в вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 8-10 м., с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со

		Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 8-10 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Д\з – игры с мячом					4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10\10	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ в движении. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 8-10 м., с 4-5	27.09		Малый мяч, набивной мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	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

		бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра Д\з – игры с мячом						
11\11	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. 15 минутный бег. Д\з – равномерный бег	29.09		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. 15 минутный бег.	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
12\12	Знания о физической культуре. Развитие выносливости	О\З «Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;	30.09		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику	<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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

	ости	название разучиваемых упражнений и основы правильной техники и их выполнения. ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – Бег с препятствиями			палочки	безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости.	указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13\13	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин Д\з – прыжки со скакалкой	04.10		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин	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 си-

								туациях
14\14	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей. Дз – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия	06.10		Набивной мяч	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей.	<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> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.	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\15	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ. Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность	07.10		Малые и теннисные мячи	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, метание в цель и на дальность разных снарядов	<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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

		разных снарядов из разных исходных положений. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) горизонтальные препятствия					указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16\16	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ. Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель разных снарядов из разных исходных положений. Д\з – бег с ускорением	11.10		Малые и теннисные мячи	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, метание в цель разных снарядов	<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> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель разных снарядов из разных исходных положений.	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
17\17	Развитие скоростных способностей	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами.	13.10		Секундометр	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

		Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Д\з – броски больших и малых мячей в цель					учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
18\18	Развитие скоростных способностей	ОРУ. Бег с ускорением с максимальной скоростью. Эстафеты. Спортивная игра Д\з – броски больших и малых мячей в цель	14.10		Секундометр, волейбольный мяч	Знать технику выполнения бега с ускорением с максимальной скоростью.	<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> выполнять бег с ускорением с максимальной скоростью.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Гимнастика 6 часов								
19\1	Правила по технике	О\З: Краткая характеристика	18.10		Скакалка	Изучают историю гимнастики и запоминают	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Развитие самостоятельности

	безопасности на уроках гимнастики и ОУЗ Организуемые команды и приёмы	вида спорта. Требования к технике безопасности. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Игра «Класс, смирно!». Д\з – ОРУ				имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила выполнения игрового упражнения. Различать и выполнять строевые команды: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	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> уметь выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	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
20\2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	ОРУ. «Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в	20.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

	)	движении» Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – упражнения без предметов					действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	нравственных норм, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
21\3	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	ОРУ. «Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении» Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с	21.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<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> уметь выполнять сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие	Развитие самостоятельности 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

		подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – общеразвивающие упражнения					упражнения в парах.	взрослыми в разных социальных ситуациях
22\4	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	ОРУ на гибкость «Освоение общеразвивающих упражнений с предметами» Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.) Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Д\з – Комплекс утренней	25.10		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений с предметами	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,

		гимнастики						ценностей и чувств
23\5	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: маховой одной и толчком другой подъём переворотом в упор; Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом Д\з: упражнения в висе	27.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения Мальчики: маховой одной и толчком другой подъём переворотом в упор; Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять Мальчики: маховой одной и толчком другой подъём переворотом в упор; Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
24\6	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики:	28.10		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной

		Махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев Д\з: смешанные висы					выполнять: Мальчики: Махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	--	---	--	--	--	--	--	--

2 четверть – 24 час

Гимнастика 12 часов

25\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики О\З: «Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложе	О\З: Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма» ТБ на уроках	08.11		Скакалка	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Различать и выполнять строевые команды: Перестроение из колонны	<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> уметь выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Развитие самостоятельности 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
------	---	---	-------	--	----------	--	--	--

	ния» Организу ющие команды и приёмы	гимнастики. ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Игра «Класс, смирно!». Д\з – ОРУ				по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.		сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
26\2	Упражнен ия общеразви вающей направлен ности (без предметов). Знания о физическо й культуре.	ОРУ. О\З: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости» «Освоение общеразвивающ их упражнений без предметов на месте и в движении» Сочетание	10.11			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<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> уметь выполнять сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Развитие самостоятельности 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

		различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – упражнения без предметов						
27\3	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Знания о физической	О\3: Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических	11.11		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений с предметами	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за

	культуре.	упражнений. ОРУ на гибкость «Освоение общеразвивающих упражнений с предметами» Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.) Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Дз – Комплекс утренней гимнастики						свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28\4	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: махом одной и	15.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за

		толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Д\з: смешанные висы					Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29\5	Опорные прыжки	ОРУ «Освоение опорных прыжков» Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота	17.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять прыжок ноги	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за

		100-110 см.) Д\з: упражнения на развитие силовых способностей					врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
30\6	Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно, «мост из положения стоя с помощью Д\з – упражнения на развитие гибкости	18.11		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений	<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 два кувырка вперёд слитно, «мост из положения стоя с помощью	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
31\7	Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно,	22.11		Маты гимнастические	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

		«мост из положения стоя с помощью Д\з – Комплекс утренней гимнастики					<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять два кувырка вперёд слитно, «мост из положения стоя с помощью	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
32\8	Развитие координационных способностей	ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических	24.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.	Развитие самостоятельности 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

		упражнений и инвентаря. Д\з – Комплекс утренней гимнастики					Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
33\9	Развитие координационных способностей	ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических	25.11		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием	Развитие самостоятельности 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

		упражнений и инвентаря. Д\з – Комплекс утренней гимнастики					гимнастических упражнений и инвентаря.	
34\10	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки	29.11		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<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> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
35\11	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски	01.12		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

		набивного мяча Д\з – упражнения для развития силовых способностей					препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
36\12	Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости	02.12		Гимнастич еская стенка	Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	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

Баскетбол 12 часов

37\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Инструктаж по ТБ. О\3: История баскетбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,	06.12		Мячи, конусы	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
------	---	---	-------	--	--------------	---	--	--

		поворот, ускорение Д\з – упражнения с мячом						
38\2	Освоение ловли и передач мяча	Зарядка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Д\з – ОРУ	08.12		Баскетболь ный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и на- ходить выходы из спорных ситуаций
39\3	Освоени е техники ведения мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Ведение мяча в низкой, средней	09.12		Баскетболь ные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

		и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Д\з – Упражнения на координацию				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40\4	Овладение техникой бросков мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное	11.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за

		расстояние до корзины – 3,60 м. Д\з – Упражнения на координацию						свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41\5	Овладение техникой бросков мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м. Д\з – Упражнения на координацию	13.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

42\6	Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ. Упражнения с предметами. Выравнивание и выбивание мяча Д\з – Упражнения на координацию	15.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять выравнивание и выбивание мяча	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43\7	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Д\з – Упражнения на	16.12		Баскетбольные мячи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной

		координацию						ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44\8	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Д\з – Упражнения на координацию	18.12		Баскетбольные мячи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
45\9	Закрепление техники владения мячом	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинация из	20.12		Баскетбольные мячи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

	и развити е координ ационны х способн остей	освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Д\з – Упражнения на координацию				и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Закрепл ение техники переме щений, влдени я мячом и развити е координ ационны х способн остей	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Д\з – Упражнения на координацию	21.12		Баскетболь ный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

								нормах, социальной справедливости и свободе
47\11	Освоение тактики игры	ОРУ. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Д\з – самостоятельные игровые действия	22.12		Баскетбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
48\12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	ОРУ. Процесс совершенствования	23.12		Баскетбольные мячи	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на

	рных способностей.	психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Д\з – закаливание				игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
--	--------------------	--	--	--	--	---	--	--

3 четверть – 30 часов

Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов

49\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З «Режим дня и его основное содержание.	О\З – История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. «Здоровье и ЗОЖ. Слагаемые ЗОЖ. Режим	10.01		Волейбольный мяч	Раскрывают понятия ЗОЖ, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Изучают историю	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> организовывать и проводить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных
------	---	--	-------	--	------------------	--	--	--

	Всестороннее и гармоничное физическое развитие» Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях» ОРУ Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть				волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство	ситуациях, умение не создавать конфликты находить выходы спорных ситуаций
--	--	---	--	--	--	---	---	--

		на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Д\з – ОРУ						
50\2	Освоение техники приёма и передач мяча	Зарядка. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Д\з – ОРУ	12.01		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

51\3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	ОРУ. Упражнения с предметами. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Д\з – Упражнения на координацию	13.01		Волейбольный мяч	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
52\4	Развитие координационных способностей (ориентирование в	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением	17.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по овладению и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,

	пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование. Д\з – Упражнения на координацию					совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование.	развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	---	---	--	--	--	--	---	--

53\5	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Д\з – упражнения на координацию	19.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
------	---	--	-------	--	------------------------------	--	--	---

	движений, способностей к согласованию движений и ритму).							
54\6	Развитие выносливости	Круговая тренировка. Эстафеты. Двусторонняя игра от 20 с до 12 мин. Д\з – Упражнения на быстроту	20.01		Волейбольный мяч	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку. Эстафеты. Двустороннюю игру от 20 с до 12 мин.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55\7	Развитие скоростных и	ОРУ упражнения с	24.01			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	скоростно-силовых способностей	предметами. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры Д\з – ведение мяча				игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56\8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	ОРУ упражнения с предметами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с	26.01			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять игровые упражнения с	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций,

		прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Д\з – передача и броски мяча					набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57\9	Освоение техники нижней прямой подачи	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку Д\з – подвижные игры	27.01		Баскетбольные, малые мячи	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
58\10	Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Д\з – игровые упражнения	31.01		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
59\11	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	02.02		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

	ей	Д\з – броски или удары в цель					и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
60\12	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Д\з – упражнения по совершенствованию	03.02		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

		нию техники ловли мяча						
61\13	Освоение тактики игры	ОРУ. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Д\з – совершенствование техники приёмов	07.02		Волейбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
62\14	Овладение организаторскими умениями	ОРУ с мячами. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию	09.02		Волейбольный мяч	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i>	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

		разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры Д\з – совершенствование техники приёмов				подготовке мест проведения игры.	организуют и проводят подвижные игры и игровые задания, приближенных к содержанию разучиваемой игры, оказывают помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
Лыжная подготовка – 16 часов								
63\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З Освоение техники лыжных ходов.	Техника безопасности во время занятий на лыжах. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	10.02		Лыжи с палками	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный двухшажный ход	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		О\З: «Физическая культура в современном обществе». ОРУ. Одновременный двухшажный ход Д\з- закаливание				культуре и спорте»		
64\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Бесшажный ход Д\з- закаливание	14.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять бесшажный ход	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
65\3	Освоение техники	ОРУ.	16.02		Лыжи	Применяют правила подбора одежды для	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками,

	лыжных ходов.	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы Д\з- закаливание				занятий бегом на лыжах	речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный двухшажный и бесшажные ходы	занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
66\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный двухшажный и бесшажные ходы Д\з- закаливание	17.02		Лыжи	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный	Мотивационная основа на занятиях лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

							двухшажный и бесшажные ходы	
67\5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Подъём «ёлочкой» Д\з - закаливание	21.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять подъём «ёлочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
68\6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Подъём «ёлочкой» Д\з - закаливание	22.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение подъемов	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять подъём «ёлочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать

								конфликты и находить выходы и спорных ситуаций
69\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Д\з- ОРУ	24.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения торможение объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение и поворот упором	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
70\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Д\з- ОРУ	28.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения торможение объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу, развитие навыков

							действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение и поворот упором	сотрудничества с сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
71\9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Д\з- ОРУ	02.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику выполнения торможения, объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять торможение и поворот упором	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
72\10	Освоение техники лыжных	ОРУ. Торможение и	03.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «ёлочкой» и торможение	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	ходов.	поворот упором. Подъём «ёлочкой» Д\з- катание на санках				и поворот упором	работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать торможение и поворот упором. Подъём «ёлочкой»	взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
73\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах 3,5 км. Игра «Остановка рывком» Д\з- катание на санках	07.03		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить передвижение на лыжах 3,5 км.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе

								представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
74\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный двухшажный и бесшажные ходы «Эстафета с передачей палок» Д\з- катание на санках	09.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения разученных ходов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный двухшажный и бесшажные ходы	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
75\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. «Эстафеты с	10.03		Лыжи с палками	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной

		передачей палок», игра «С горки на горку» Игра «С горки на горку» Д\з- закаливание					- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный двухшажный и бесшажные ходы	подготовкой.
76\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «ёлочкой» и торможение. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игра «На буксире». Д\з- катание на санках	14.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «ёлочкой» и торможения	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «ёлочкой» и торможение. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
77\15	Освоение техники лыжных	ОРУ. Подъём	16.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	ходов.	«ёлочкой» и торможение. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игра «На буксире». Д\з- катание на санках				«ёлочкой» и торможения	работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «ёлочкой» и торможение. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5	взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
78\16	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Передвижение на лыжах 3 км. Повороты переступанием. Игра «День и ночь». Д\з- ОРУ	17.03		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<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 повороты переступанием.	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, развитие самостоятельности личной ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
4 четверть – 24 часа								
Гимнастика - 9 часов								
79\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики О\З «Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики О\З: «Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг» «Освоение и	04.04		Маты гимнастические, турники	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Составляют	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,

	физическое развитие» Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	совершенствование висов и упоров». ОРУ Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев Д\з: смешанные висы				гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	лёжа; вис присев	ценностей и чувств
80\2	Опорные	ОРУ	06.04		Маты гимнастич	Осваивать технику данных упражнений..	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и	Развитие мотивов учебной

	прыжки	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) Д\з: упражнения на развитие силовых способностей			еские, гимнастический козел		способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
81\3	Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью Д\з – упражнения на развитие	07.04		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений	<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 два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью	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

		гибкости						людям
82\4	Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью Д\з – Комплекс утренней гимнастики	11.04		Маты гимнастические	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	<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 два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью	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
83\5	Развитие координационных способностей	ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической	13.04		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – Комплекс утренней гимнастики					способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
84\6	Развитие координационных способностей	ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в	14.04		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на	Развитие самостоятельности 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

		глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – Комплекс утренней гимнастики					гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	социальных ситуациях
85\7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Д\з – упражнения для сохранения правильной	18.04		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<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> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		осанки						
86\8	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Д\з – упражнения для развития силовых способностей	20.04		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	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
87\9	Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические,	21.04		Гимнастическая стенка	Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений

		на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости					тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика 15 часов

88\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения. Правила по технике безопасности	«Овладение техникой спринтерского бега» Высокий старт 15 до 3м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Д\з -ОРУ	25.04		секундомер	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической, технику спринтерского бега. Высокий старт 15 до 3м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	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
------	---	--	-------	--	------------	---	--	--

	ти во время занятий л\а. Раздел: Двигательн ые умения и навыки. Тема: Беговые упражнени я						Выполнять высокий старт 15 до 3м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	
89\2	Беговые упражнени я	ОРУ. «Овладение техникой спринтерского бега» Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Д\з - Скоростной бег	27.04		Секундоме р	Демонстрировать варианты выполнение беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно- познавательный

							общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	интерес к занятиям лёгкой атлетики.
90\3	Беговые упражнения	«Овладение техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут Д\з - Бег в равномерном темпе	28.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<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> выполнять бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
91\4	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ в движении Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	02.05		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<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> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

		Д\з –прыжки на месте					разбега	социальных ситуациях
92\5	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Д\з- прыжки со скакалкой	04.05		Рулетка	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<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> выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов 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, формирование установки на безопасный образ жизни
93\6	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	05.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»

		Д\з – прыжки со скакалкой					познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
94\7	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Д\з - прыжки через естественные препятствия	08.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
95\8	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Эстафеты с мячом. Метание	11.05		Теннисный мяч, малый мяч	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<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> выполнять метание теннисного мяча с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие

		теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. Д\з – броски малого мяча					места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
96\9	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 8-10 м., с 4-5 бросковых шагов на	12.05		Волейбольные, малые мячи	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча в вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 8-10 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	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

		дальность и заданное расстояние. Д\з – игры с мячом						
97\10	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ в движении. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 8-10 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное	16.05		Малый мяч, набивной мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча и бросков набивного мяча	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\1 м.) с расстояния 8-10 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	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

		расстояние. Подвижная игра Д\з – игры с мячом						
98\11	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. «Встречная эстафета» Бросок набивного мяча с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками	18.05		Набивной мяч	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бросок набивного мяча с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания.	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

		ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания. Д\з – ОРУ						
99\12	Развитие выносливости	ОРУ. Круговая разминка. Кросс до 15 мин Эстафеты. Д\з- равномерный бег	19.05		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

100\13	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Минутный бег. Дз – равномерный бег	23.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	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
101\14	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Дз – Бег с препятствиями	25.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	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

102\15	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин Дз – прыжки со скакалкой	26.05		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин	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
--------	-----------------------	---	-------	--	---	---	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 7 класс 102

№ Уро ка	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть – 24 часа								
Легкая атлетика 18 часов								
1\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Основы знаний «Оценка эффективности занятий физической культурой.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «Самоконтроль, Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб».	02.09		секундомер	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Изучают историю л\а и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальных ролей обучающегося развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

	Самонаблюдение и самоконтроль» Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения	«История ла» «Овладение техникой спринтерского бега» Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Д\з -ОРУ				упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической, технику спринтерского бега. Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	комплексов общеразвивающих упражнений. Выполнять высокий старт 15 до 30 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	
2\2	Беговые упражнения	ОРУ. «Овладение техникой спринтерского бега» Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Д\з - Скоростной бег	03.09		Секундометр	Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях

							- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
3\3	Беговые упражнения	«Овладение техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Подвижная игра Игра «Вызов номеров». Д\з - Бег в равномерном темпе	07.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<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> выполнять бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4\4	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в	09.09		Секундометр, рулетка,	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие этических чувств, доброжелательности

	я	длину» ОРУ в движении Прыжки в длину с 8-11 шагов разбега Игра «Круговая эстафета». Д\з – прыжки на месте			конусы.	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 8-11 шагов разбега	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5\5	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега Игра «Смена сторон». Д\з- прыжки со скакалкой	10.09		Рулетка	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<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> выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов 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, формирование установки на безопасный образ

								жизни
6\6	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении Процесс совершенствования прыжков в высоту Д\з – прыжки со скакалкой	14.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»
7\7	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ Процесс совершенствования прыжков в высоту Д\з - прыжки через естественные препятствия	16.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

								справедливости и свобод
8\8	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 10-12 м. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	21.09		Волейбольные, малые мячи	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<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> выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 10-12 м.	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

		Д\з – игры						
9\9	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ в движении. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Подвижная игра. Д\з – игры с	23.09		Малый мяч, набивной мяч	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	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

		мячом						
10\10	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. «Встречная эстафета» Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении	24.09		Теннисный мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.	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

		метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Д\з – ОРУ						
11\11	Развитие выносливости	ОРУ. Круговая разминка. Кросс до 15 мин Эстафеты. Д\з-равномерный бег	28.09		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. 15 минутный бег.	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
12\12	Знания о физической культуре. Развитие	О\З «Влияние пла упражнений на укрепление здоровья и основные	01.10		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

	выносливости	системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники и их выполнения. ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – Бег с препятствиями			эстафетные палочки	физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте.	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13\13	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин Д\з – прыжки со скакалкой	05.10		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<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> выполнять бег до 15 мин.	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\14	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия	08.10		Набивной мяч	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей.	<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> выполнять прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.	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\15	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ. Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель	12.10		Малые и теннисные мячи	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, метание в цель и на дальность разных снарядов	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

		разных снарядов из разных исходных положений. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) горизонтальные препятствия					<i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16\16	Развитие скоростных способностей	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Эстафеты. Бег с ускорением. Д\з – Бег с ускорением	14.10		Фишки, малые мячи, набивные мячи	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<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> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

							ускорением.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
17\17	Развитие скоростных способностей	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Д\з – бег с ускорением	15.10		Секундометр	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<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> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	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
18\18	Развитие скоростных способностей	ОРУ. Бег с ускорением с максимальной скоростью. Эстафеты. Спортивная игра. Д\з – броски	19.10		Секундометр, волейбольный мяч	Знать технику выполнения бега с ускорением с максимальной скоростью.	<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> выполнять бег с ускорением с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

		больших и малых мячей в цель					максимальной скоростью.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Гимнастика 6 часов								
19\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики и О\З Организу ющие команды и приёмы	О\З: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг». Игра «Класс, смирно!». Д\з – ОРУ	21.10		Скакалка	Изучают характеристику вида спорта. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила выполнения игрового упражнения. Различать и выполнять строевые команды: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	<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> уметь выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Развитие самостоятельности 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
20\2	Упражнения	ОРУ.	22.10			Описывают технику общеразвивающих	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Развитие самостоятельности

	общеразвивающей направленности (без предметов)	«Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении» Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – общеразвивающие упражнения				упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	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> уметь выполнять сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	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
21\3	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	ОРУ. «Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении» Сочетание движений руками с	26.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<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> уметь выполнять сочетание движений руками с ходьбой	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических

		ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\З: выполнение упражнений общеразвивающей направленности (без предметов).					на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
22\4	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	ОРУ на гибкость «Освоение общеразвивающих упражнений с предметами» Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.)	28.10		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений с предметами	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за

		Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Д\з – Комплекс утренней гимнастики						свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23\5	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю	29.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения Мальчики: маховой одной и толчком другой подъём переворотом в упор; Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,

		жердь. Д\з: упражнения в висе						ценностей и чувств
24\6	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Д\з: упражнения в висе	02.11		Маты гимнастические	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

2 четверть – 24 часа

Гимнастика 12 часов

25\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и Основы знаний «Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль» Организуемые команды и приёмы	О\З «Самоконтроль, субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб». ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг». Игра «Класс,	09.11		Скакалка	Изучают дневник по самоконтролю, субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг».	<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> уметь выполнять команды «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг». Игра «Класс, смирно!».	Развитие самостоятельности 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
------	---	---	-------	--	----------	--	---	--

		смирно!». Д\з – ОРУ						
26\2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Знания о физической культуре.	ОРУ. О\З: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости» «Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении» Сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми	11.11			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют различные связки положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	<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> уметь выполнять различные связки положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. .	Развитие самостоятельности 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

		движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – упражнения без предметов						
27\3	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Знания о физической культуре.	О\3: Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ на гибкость «Освоение общеразвивающих упражнений с	12.11		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

		предметами» Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.) Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Д\з – Комплекс утренней гимнастики						свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28\4	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом	16.11		Маты гимнастические	Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

		назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Д\з: упражнения в висте					нижнюю жердь.	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29\5	Опорные прыжки	ОРУ «Освоение опорных прыжков» Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых	18.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику выполнения упражнений: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		способностей						
30\6	Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно, «мост из положения стоя с помощью. Д\з – упражнения на развитие гибкости	19.11		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений	<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 два кувырка вперёд слитно, «мост из положения стоя с помощью	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
31\7	Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки:	23.11		Маты гимнастические	Выполняют акробатические комбинации: Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	<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 Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

		кувырок назад в полушпагат. Д\з – Комплекс утренней гимнастики.					полушпагат.	сочувствия другим людям
32\8	Развитие координационных способностей	ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – Комплекс	25.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.	Развитие самостоятельности 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

		утренней гимнастики						
33\9	Развитие координационных способностей	ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и	26.11		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Развитие самостоятельности 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

		инвентаря. Д\з – Комплекс утренней гимнастики						
34\10	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки	30.11		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<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> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
35\11	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Д\з –	02.12		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

[illegible]

37\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Инструктаж по ТБ. О\3: История баскетбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности. Дальнейшее обучение техники движений. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов	07.12		Мячи, конусы	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
------	---	---	-------	--	---------------------	---	---	--

		техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Д\з – упражнения с мячом						
38\2	Освоение ловли и передач мяча	Зарядка. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Д\з – ОРУ	09.12		Баскетбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

39\3	Освоение техники ведения мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Д\з – Упражнения на координацию	10.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40\4	Освоение техники ведения	ОРУ. Упражнения с предметами.	10.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Д\з – Упражнения на координацию				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41\5	Овладение техникой бросков мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее обучение технике	12.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

		движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м Д\з – Упражнения на координацию				сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42\6	Овладение техникой бросков мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в	14.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной

		движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м. Д\з – Упражнения на координацию						ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43\7	Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ. Упражнения с предметами. Перехват мяча Д\з – Упражнения на координацию	15.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие.
44\8	Освоение индивидуальной	ОРУ. Упражнения с	16.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	уальной техники защиты	предметами. Перехват мяча Д\з – Упражнения на координацию				осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
45\9	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Д\з – Упражнения на координацию	20.12		Баскетбольные мячи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Закрепление техники	ОРУ. Упражнения с	21.12		Баскетбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	предметами. Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дз – Упражнения на координацию.				варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки.
47\11	Освоение тактики игры	ОРУ. Тактика свободного нападения. Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	23.12		Баскетбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Развитие самостоятельности 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

		Нападение быстрым прорывом (2:1). Д\з – самостоятельные игровые действия						ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
48\12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. Д\з – закаливание	24.12		Баскетбольные мячи	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3 четверть – 30 часа								
Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов								
49\1	Краткая	О\3 – История	11.01		Волейбол	Показывают приёмы	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие этических

	характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. ОУЗ «Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом» Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. «Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки» ОРУ Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,			баскетбольный мяч	первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Рассказывают историю волейбола. Основные правила игры в волейбол.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу, людям, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	---	---	--	--	--------------------------	--	--	--

		подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Д\З: игры с мячом						
50\2	Освоение техники приёма и передач мяча	Зарядка. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Д\з – ОРУ	13.01		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

51\3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	ОРУ. Упражнения с предметами. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Д\з – Упражнения на координацию	14.01		Волейбольный мяч	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
52\4	Развитие координационных способностей (ориентирование в	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением	18.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по овладению и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,

	пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование. Д\з – упражнения на координацию					совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование.	развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	---	---	--	--	--	--	---	--

53\5	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Д\з – игры с мячом	20.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
------	---	---	-------	--	------------------------------	--	--	---

	движений, способностей к согласованию движений и ритму).							
54\6	Развитие выносливости	Круговая тренировка. Эстафеты. Двусторонняя игра от 20 с до 12 мин. Д\з – Упражнения на быстроту	21.01		Волейбольный мяч	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку. Эстафеты. Двустороннюю игру от 20 с до 12 мин.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55\7	Развитие скоростных и	ОРУ упражнения с	25.01		Большие мячи	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	скоростно-силовых способностей	предметами. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры. Д\з – ведение мяча				игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56\8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	ОРУ упражнения с предметами. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с	27.01			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять игровые упражнения с	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций,

		прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Д\з – передача и броски мяча					набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57\9	Освоение техники нижней прямой подачи	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку Д\з – подвижные игры	28.01		Баскетбольные, малые мячи	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
58\10	Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Д\з – игровые упражнения	01.02		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
59\11	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	03.02		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

	ей	Д\з – броски или удары в цель					препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
60\12	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Д\з – упражнения по совершенствованию техники ловли мяча	04.02		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
61\13	Освоение тактики игры	ОРУ. Закрепление	08.02		Волейбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие самостоятельности личной

		тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Дз – совершенствование техники приёмов				техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
62\14	Овладение организаторскими умениями	ОРУ с мячами. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды,	10.02		Волейбольный мяч	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> организуют и проводят подвижные игры и игровые задания, приближенных к содержанию разучиваемой игры, оказывают помощь в	Развитие самостоятельности 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

		подготовка места проведения игры. Д\з: игры с мячом					судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
Лыжная подготовка – 16 ч.								
63\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З Освоение техники лыжных ходов.	Техника безопасности во время занятий на лыжах. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. О\З: «Физическая культура в современном обществе».	11.02		Лыжи с палками	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Анализируют физическую культуру в современном обществе. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		ОРУ. Одновременный одношажный ход Д\з- закаливание						
64\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный одношажный ход Д\з- закаливание	15.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	Мотивационная основа на занятия п лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие -учебно- познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.
65\3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный одношажный ход Д\з- закаливание	17.02		Лыжи	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в	Мотивационная основа на занятия п лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие -учебно- познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.

							планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	
66\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции 4 км. Д\з- закаливание	18.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4 км. на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции 4 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
67\5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции 4 км. Д\з- закаливание	18.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4 км. на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

							оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции 4 км.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
68\6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Подъём в гору скользящим шагом. Д\з - закаливание	22.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение подъемов в гору скользящим шагом.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять подъём в гору скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
69\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами. Подъём в гору скользящим шагом. Д\з - закаливание	24.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение подъемов в гору скользящим шагом.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять подъём в гору скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

70\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ	25.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и любви к людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
71\9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ	29.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и любви к людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
72\10	Освоение техники	ОРУ.	02.03		Лыжи с палками,	Описывать технику преодоление бугров и	<i>Коммуникативные:</i> эффективно	Развитие этических чувств,

	лыжных ходов.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ			санки	впадин при спуске с горы. Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
73\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Поворот на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом. Д\з- ОРУ	03.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «ёлочкой» и торможения	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём «ёлочкой» и торможение. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности.
74\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный одношажный ход	17.02		Лыжи	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.

		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Д\з- закаливание				дистанций.	двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.	
75\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Поворот на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом. Д\з- игры на свежем воздухе	07.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения поворота на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес-конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать поворот на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки.
76\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный одношажный ходы. Поворот	09.03		Лыжи с палками	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.

		на месте махом Игра «Гонки с преследованием» Игра «С горки на горку». Д\з- закаливание				дистанций.	двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	
77\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом Игра «Гонки с выбыванием» Д\з- катание на санках	10.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма в гору скользящим шагом.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
78\16	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом.	14.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма в гору скользящим шагом.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

		Игра «Гонки с выбыванием».					цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом	конфликты и находить выходы и спорных ситуаций.
--	--	----------------------------	--	--	--	--	--	---

4 четверть – 24 часа

Гимнастика - 9 часов

79\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики О\З «Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом» Упражнения и комбинации на	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики О\З: «Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания санпомощи и первой помощи	04.04		Маты гимнастические, турники	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
------	---	--	-------	--	------------------------------	---	--	--

	гимнастических брусках	при травмах» «Освоение и совершенствование висов и упоров». ОРУ Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Д\з: смешанные висы						
80\2	Опорные прыжки	ОРУ Мальчики: прыжок согнув	06.04		Маты гимнастические, гимнастический	Осваивать технику данных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

		ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых способностей			козел		действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).	учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
81\3	Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в	07.04		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений	<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 Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	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

		полушпагат. Д\з – упражнения на развитие гибкости						
82\4	Акробатиче ские упражнения и комбинаци и	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Д\з – упражнения на развитие гибкости	11.04		Маты гимнасти ческие	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	<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 познава- тельные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб- рожелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
83\5	Развитие координац ионных	ОРУ. Общеразвивающ	13.04		Маты гимнастиче ские,	Используют гимнастические и акробатические	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие самостоятельности личной

	способностей	ие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – Комплекс утренней гимнастики			гимнастическая скамейка, бревно, стенка	упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	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> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	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
84\6	Развитие координационных способностей	ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами	14.04		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

		ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – Комплекс утренней гимнастики				правила техники безопасности.	действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
85\7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными	18.04		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<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> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания,	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

		мячами. Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки					упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
86\8	Развитие скоростно- силовых способнос- тей	ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Д\з – упражнения для развития силовых способностей	20.04		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	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
87\9	Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных	21.04		Гимнастич- еская стенка	Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

		суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости					препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	--	--	--	--	--	---	---

Легкая атлетика - 15 часов

88\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Раздел: Двигательные умения и навыки.	«Овладение техникой спринтерского бега» Высокий старт 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Д\з -ОРУ	25.04		секундомер	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, технику спринтерского бега. Высокий старт 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных действий;	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
------	--	---	-------	--	------------	--	---	--

	Тема: Беговые упражнения						активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Выполнять высокий старт 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	
89\2	Беговые упражнения	ОРУ. «Овладение техникой спринтерского бега» Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м Д\з - Скоростной бег.	27.04		Секундометр	Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-

							комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м	познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
90\3	Беговые упражнения	«Овладение техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе мальчики: до 20 мин., девочки до 15 мин. Д\з - Бег в равномерном темпе	28.04		Секундоме р, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<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> выполнять бег в равномерном темпе до 20 мин., девочки до 15 мин.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
91\4	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ в движении Прыжки в длину	02.05		Секундоме р, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

		с 9-11 шагов разбега. Д\з –прыжки на месте					деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
92\5	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега Д\з- прыжки со скакалкой	04.05		Рулетка	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<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> выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов 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, формирование установки на безопасный образ жизни.
93\6	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении	05.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i>	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные

		Процесс совершенствования прыжков в высоту. (Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега). Д\з – прыжки со скакалкой				характерные ошибки в процессе освоения.	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	собачки»
94\7	Прыжковые упражнения	«Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ Процесс совершенствования прыжков в высоту. (Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега). Д\з - прыжки через естественные препятствия	11.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
95\8	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»	12.05		Теннисный мяч, малый мяч	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

		ОРУ. Эстафеты с мячом. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Д\з – броски малого мяча				характерные ошибки в процессе освоения.	контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
96\9	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с	16.05		Волейбольные, малые мячи	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 10-12 м.	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

		расстояния 10-12 м. Д\з – игры с мячом						
97\10	Метание малого мяча	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ в движении. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после	18.05		Малый мяч, набивной мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча и бросков набивного мяча	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	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

		броска вверх. Подвижная игра. Д\з – игры						
98\11	Метание малого мяча	«Овладение техник метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. «Встречная эстафета» Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд- вверх; снизу вверх на заданную и максимальную	19.05		Теннисный мяч	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	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

		высоту. Д\з – ОРУ.						
99\12	Развитие выносливости	ОРУ. Круговая разминка. Кросс до 15 мин Эстафеты. Д\з- равномерный бег	23.05		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
100\13	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Минутный бег. Д\з – равномерный бег	25.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	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

101\14	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – Бег с препятствиями	26.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	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
102\15	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин. Д\з – прыжки со скакалкой	30.05		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин	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

№ Уро ка	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты		
						Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
			план	факт				
1 четверть – 24 часа								
Легкая атлетика 18 часов								
1\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Основы знаний Овладение техникой спринтерского бега.	О\3: Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме	02.09		секундомер	Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лёгкоатлетических упражнений и правила соревнований. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Выполнять низкий старт до	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

		лёгкоатлетическ их упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационны х способностей. Правила ТБ при занятияхлёгкой атлетикой. «Овладение техникой спринтерского бега» Низкий старт до 30 м. -от 70 до 80 м -до 70 м Д\з -ОРУ				Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	30 м. -от 70 до 80 м -до 70 м	
2\2	Развитие скоростно- силовых способност ей. Основы знаний.	Основы знаний: «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленност ь» ОРУ.	03.09		Секундоме р	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять	Развитие этических чувств, доброжелательност и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на

		«Совершенствование техникой спринтерского бега» Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Д\з - Скоростной бег				Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
3\3	Развитие скоростно-силовых способностей.	«Совершенство техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Д\з - Бег в	07.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<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> выполнять бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		равномерном темпе						
4\4	Овладение техникой прыжка в длину	ОРУ в движении Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Игра «Круговая эстафета». Д\з –прыжки на месте	09.09		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<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> выполнять прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5\5	Основы знаний «Самонаблюдение и самоконтроль» Овладение техникой прыжка в длину	Основы знаний: «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями». Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных	10.09		Рулетка	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают	<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> выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов 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,

		самоконтроля в дневнике самоконтроля. ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Игра «Смена сторон». Д\з- прыжки со скакалкой				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		формирование установки на безопасный образ жизни
6\6	Овладение техникой прыжка в высоту	ОРУ в движении Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Д\з – прыжки со скакалкой	14.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»

						индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
7\7	Овладение техникой прыжка в высоту	Комплекс ОРУ Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Д\з - прыжки через естественные препятствия	16.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
8\8	Овладение техникой	ОРУ. Круговая разминка	21.09		Волейбольные, малые мячи	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие мотивов учебной деятельности и

	метания малого мяча в цель и на дальность	Эстафеты с мячами. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния девушки 12-14 м., юноши- до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдают правила ТБ.	устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния девушки 12-14 м., юноши- до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.	осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	---	---	--	--	--	---	---	---

		вперёд-вверх. Д\з – игры						
9\9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	ОРУ в движении. Совершенствование. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Спортивная игра. Д\з – игры с	23.09		Малый мяч, набивной мяч	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	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

		мячом						
10\10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	ОРУ. «Встречная эстафета» Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу	24.09		Теннисный мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.	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

		вверх на заданную и максимальную высоту. Д\з – ОРУ						
11\11	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Круговая разминка. Эстафеты. Д\з-равномерный бег	28.09		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте.	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
12\12	Знания о физической культуре. Развитие скоростно-силовых способностей.	О\З «Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений» Опорно-двигательный аппарат в	01.10		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	<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> выполнять бег с препятствиями и на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		мышечной системе, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – Бег с					месте.	взрослыми в разных социальных ситуациях
--	--	---	--	--	--	--	--------	---

		препятствиями						
13\13	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – прыжки со скакалкой	05.10		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<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> выполнять бег препятствиями и на месте. Эстафеты.	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\14	Основы знаний «История возникновения и формирования физической культуры» Развитие скоростно-силовых способностей	Основы знаний: Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении	08.10		Набивной мяч	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей.	<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> выполнять прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.	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

		Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия						
15\15	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ. Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель разных снарядов из разных исходных положений. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) горизонтальные препятствия	12.10		Малые и теннисные мячи	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, метание в цель и на дальность разных снарядов	<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> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	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\16	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Эстафеты. Бег с ускорением. Д\з – Бег с ускорением	14.10		Фишки, малые мячи, набивные мячи	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<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> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
17\17	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Д\з – бег с ускорением	15.10		Секундометр	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<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> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

								справедливости и свободе
18\18	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Зачётный урок по разделу. Бег с ускорением с максимальной скоростью. Эстафеты. Спортивная игра. Д\з – броски больших и малых мячей в цель	19.10		Секундометр, волейбольный мяч	Знать технику выполнения бега с ускорением с максимальной скоростью.	<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> выполнять бег с ускорением с максимальной скоростью.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Гимнастика 6 часов

19\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики и О\З Освоение строевых упражнений	О\З: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники	21.10		Скакалка	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают ТБ. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	<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> уметь выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических
------	--	---	-------	--	----------	---	--	--

	й.	безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Игра по выбору учащихся. Д\з – ОРУ				Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Различать и выполнять строевые команды: чётко выполняют строевые приёмы.	месте.	потребностей, ценностей и чувств развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
20\2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	ОРУ. Совершенствование двигательных способностей. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки.	22.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<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> уметь выполнять сочетание различных положений рук,	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических

		Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – общеразвивающие упражнения					ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
21\3	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	ОРУ. Совершенствование двигательных способностей. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з: выполнение упражнений	26.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<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> уметь выполнять сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Развитие самостоятельности 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

		общеразвивающ ей направленности (без предметов).						
22\4	Освоение общеразви вающих упражнений с предметам и	ОРУ на гибкость Совершенствова ние двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров. Д\з – Комплекс утренней гимнастики	28.10		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастиче ские палки	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23\5	Основы знаний «Физическ ая	Основы знаний: Олимпийское движение в дореволюционно	29.10		Маты гимнастиче ские	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

	культуры и олимпийское движение в России (СССР)». Освоение и совершенствование висов и упоров	й России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. ОРУ Мальчики: из виса на подколенках				историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Олимпийского движения Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на освоение висов и упоров.	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	---	--	--	--	--	---	--	--

		через стойку на руках опускание в упор присев, подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Д\з: упражнения в висе						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

24\6	Освоение опорных прыжков	ОРУ. Зачётный урок по разделу. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см.). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, высота 110 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых способностей	30.10		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
------	--------------------------	---	-------	--	------------------------------	---	---	--

2 четверть – 24 часа

Гимнастика 12 часов

25\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики и Основы знаний: «Личная	О\З : «Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутк	09.11		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Различать и выполнять строевые команды.	<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.	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и
------	--	---	-------	--	----------	---	---	---

	гигиена в процессе занятий физическими упражнениями». Освоение строевых упражнений.	и, физкультпаузы, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные					<i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевые команды.	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	---	---	--	--	--	--	---	--

		процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам». ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг». Игра по выбору учащихся. Д\з – ОРУ						
26\2	Освоение общеразвивающих	ОРУ. О\3: «Причины возникновения	11.11			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать	Развитие самостоятельности личной ответственности за

	упражнении без предметов на месте и в движении. Знания о физической культуре: «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах».	травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах» Сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з –				культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять различные общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	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
--	---	--	--	--	--	---	--	---

		упражнения без предметов						
27\3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	ОРУ на гибкость Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров. Д\з – Комплекс утренней гимнастики	13.11		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28\4	Освоение опорных прыжков	ОРУ. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота	16.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности

		110-115 см.). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, высота 110 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых способностей					<i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29\5	Освоение опорных прыжков	ОРУ. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см.). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, высота 110 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых	18.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		способностей						
30\6	Освоение акробатических упражнений.	ОРУ. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Д\з – упражнения на развитие гибкости	20.11		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнения.	<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 акробатические упражнения.	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
31\7	Освоение акробатических упражнений.	ОРУ. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад;	22.11		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

		длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Д\з – упражнения на развитие гибкости					формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять акробатические упражнения.	обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
32\8	Развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей. ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	25.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега,	Развитие самостоятельности 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

		Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Дз – Комплекс утренней гимнастики					прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
339	Развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей. ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.	26.11		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Развитие самостоятельности 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

		Дз – Комплекс утренней гимнастики						
34\10	Основы знаний «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения» Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Основы знаний «Олимпиады: странички истории» Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Комплекс ОРУ	30.11		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах». Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<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> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки						
35\11	Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей. ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Д\з – упражнения для развития силовых	02.12		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	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 и

		способностей						спорных ситуаций
36\12	Развитие гибкости	Зачёт по разделу. Совершенствование двигательных способностей. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости	03.12		Гимнастическая стенка	Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	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

Баскетбол - 12 часов

37\1	Требования к технике безопасности. Основы знаний. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Инструктаж по ТБ. О\3: История развития баскетбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без	07.12		Мячи, конусы	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
------	--	--	-------	--	--------------	---	--	--

		мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дз – упражнения с мячом						
38\2	Основы знаний: «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы	О\3: «Основы обучения и самообучения двигательным действиям». Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные	09.12		Баскетбольный мяч	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают Уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Описывают технику	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

	выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)». Освоение ловли и передач мяча	умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техники движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Зарядка. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с				изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	с пассивным сопротивлением защитника.	
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--

		пассивным сопротивлением защитника. Д\з – ОРУ						
39\3	Освоение техники ведения мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Д\з – Упражнения на	10.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		координацию						
40\4	Освоение техники ведения мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Д\з – Упражнения на координацию	11.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41\5	Основы знаний	Основы знаний: Прикладная	12.12		Баскетбольные мячи	Определяют задачи и содержание	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес-	Развитие навыков сотрудничества со

	«Профессионально-прикладная физическая культура». Овладение техникой бросков мяча	физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического развития. ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дз – Упражнения на координацию				профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками в прыжке.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42\6	Овладение	ОРУ. Упражнения с	15.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес-	Развитие навыков сотрудничества со

	технич й бросков мяча	предметами. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дз – Упражнения на координацию				приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками в прыжке.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43\7	Освоени е индивид уальной техники защиты	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее закрепление техники выравнивания и выбивания мяча, перехвата. Дз – Упражнения на	16.12		Баскетболь ные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие.

		координацию						
44\8	Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее закрепление техники выравнивания и выбивания мяча, перехвата. Д\з – Упражнения на координацию	18.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие.
45\9	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее закрепление технике владения и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов:	20.12		Баскетбольные мячи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе

		ловля, передача, ведение, бросок. Дз – Упражнения на координацию						представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дз – Упражнения на координацию.	21.12		Баскетбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки.
47\11	Освоение тактики игры	ОРУ. Тактика свободного нападения. Дальнейшее закрепление	23.12		Баскетбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

		тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Д\з – самостоятельные игровые действия				варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
48\12	Овладение игрой и комплексное развитие	ОРУ. Игра по правилам мини-	24.12		Баскетбольные мячи	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i>	Развитие самостоятельности личной ответственности за

	психомоторных способностей.	баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. Д\з – закаливание				игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
--	-----------------------------	---	--	--	--	---	---	---

3 четверть – 30 часов

Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов

49\1	О\З «Знания о спортивной игре». Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок,	О\З – терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи и броска мяча; Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое	14.01		Волейбольный мяч	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных
------	---	---	-------	--	------------------	---	---	---

	поворотов и стоек.	поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила техники безопасности. ОРУ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Д\З: игры с мячом				устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
50\2	Освоение техники приёма и передач мяча	Зарядка. Передачи мяча над собой, во встречных	15.01		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

		колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Д\з – ОРУ				и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
51\3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	ОРУ. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Д\з – Упражнения на координацию	17.01		Волейбольный мяч	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

52\4	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров	ОРУ. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование. Д\з – Упражнения на координацию	18.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
------	---	--	-------	--	------------------------------	--	---	---

	движений, способностей к согласованию движений и ритму).							
53/5	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование	ОРУ. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2,	20.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

	силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	3:2, 3:3 Д\з – игры с мячом						
54\6	Развитие выносливости	Дальнейшее развитие выносливости. Круговая тренировка. Эстафеты. Двусторонняя игра. Д\з – Упражнения на	21.01		Волейбольный мяч	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку. Эстафеты. Двустороннюю игру.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе

		быстроту						представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55\7	Развитие скоростных и силовых способностей	ОРУ с предметами. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной	25.01		Большие мячи	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры. Д\з – ведение мяча						
56\8	Развитие скоростных и силовых способностей	ОРУ упражнения с предметами. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками,	27.01			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Д\з – передача и броски мяча						
57\9	Освоение техники нижней прямой подачи	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Д\з – закаливание	28.01		Баскетбольные, малые мячи	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу.	Развитие самостоятельности 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, умений

								не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
58\10	Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Д\з – игровые упражнения	01.02		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять прямой нападающий удар.	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
59\11	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Совершенствование координационных способностей. Комбинации из освоенных	03.02		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

		элементов: приём, передача, удар. Д\з – броски или удары в цель					самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
60\12	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Д\з – упражнения по совершенствованию техники ловли мяча	04.02		Волейбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Развитие самостоятельности 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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
61\13	Освоение тактики	ОРУ.	08.02		Волейбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес-	Развитие самостоятельности

	игры	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Дз – совершенствование техники приёмов				совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
62\14	Овладение организаторскими умениями	ОРУ с мячами. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды,	10.02		Волейбольный мяч	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> организуют и проводят подвижные игры и игровые задания, приближенных к содержанию разучиваемой	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

		подготовка места проведения игры. Д\з: игры с мячом					игры, оказывают помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
Лыжная подготовка – 16ч.								
63\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З Освоение техники лыжных ходов.	О\З: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным	11.02		Лыжи с палками	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают ТБ. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. ОРУ. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Д\з- закаливание				самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.		
64\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Д\з- закаливание	15.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	Мотивационная основа на занятия по лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие -учебно-познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.

65\3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Д\з- закаливание	17.02		Лыжи	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	Мотивационная основа на занятия по лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие -учебно-познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.
66\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Д\з- закаливание	19.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

							выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	
67\5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Д\з- закаливание	20.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
68\6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции 4,5	22.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4,5 км. на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

		км. Д\з- закаливание					устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции 4,5 км.	учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
69\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции 4,5 км. или «Биатлон». Д\з- закаливание	24.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохода дистанции 4,5 км. на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции 4,5 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

70\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Как по часам». Д\з- закаливание	26.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4,5 км. на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции 4,5 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и любви к людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
71\9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Гонки с выбыванием». Д\з- закаливание	28.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4,5 км. на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции 4,5 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и любви к людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
72\10	Освоение техники	ОРУ.	02.03		Лыжи с палками,	Описывать технику конькового хода.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно	Развитие этических чувств,

	лыжных ходов.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ			санки	Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
73\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ	04.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности.

74\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ	06.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.
75\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ	09.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки.

76\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ	12.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.
77\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Биатлон Д\з- катание на лыжах	18.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения Биатлона	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать технику и знания биатлона	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
78\16	Освоение техники лыжных	ОРУ. Биатлон	20.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения Биатлона	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	ходов.	Зачёт по разделу программы. Д\з- катание на лыжах					осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать технику и знания биатлона	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы и спорных ситуаций.
--	--------	--	--	--	--	--	---	---

4 четверть – 24 часа

Гимнастика - 9 часов

79\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и Основы знаний: «Физическое развитие человека». Развитие гибкости	О\З : Значение НС в управлении движениями и регуляции систем организма, дыхания, кровообращения и энергообеспечения. ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование двигательных способностей. ОРУ с повышенной	01.04		Гимнастическая стенка	Раскрывают значение нервной системы её функционирования. Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	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 и спорных ситуаций
------	--	--	-------	--	-----------------------	--	---	--

		амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости						
80\2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Знания о физической	ОРУ. О\3: «Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм,	03.04			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	<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> уметь выполнять различные общеразвивающие упражнения без предметов на	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,

	культуре: «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах».	простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах» Сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – упражнения без предметов					месте и в движении.	ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
81\3	Освоение общеразвивающих упражнений с	ОРУ на гибкость Совершенствование двигательных	08.04		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастиче	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

	предметам и	способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров. Д\з – Комплекс утренней гимнастики			ские палки		самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
82\4	Освоение опорных прыжков	ОРУ. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см.). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, высота 110 см.). Д\з: упражнения	10.04		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

		на развитие силовых способностей						формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
83\5	Основы знаний: «Физическое развитие человека». Освоение опорных прыжков	ОРУ. О\3: «Психические процессы в обучении двигательным действиям». Психологические предпосылки овладения движениями. участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота	12.04		Маты гимнастические, турники	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		110-115 см.). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, высота 110 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых способностей						
84/6	Освоение акробатических упражнений.	ОРУ. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	14.04		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнения.	<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 акробатические упражнения.	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

		Д\з – упражнения на развитие гибкости						
85\7	Развитие координац ионных способнос тей	Совершенствовани е координационны х способностей. ОРУ. Общеразвивающ ие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Д\з – Комплекс утренней гимнастики	17.04		Маты гимнастиче ские, гимнастиче ская скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.	Развитие самостоятельности 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
86\	Развитие	Совершенствова	20.04		Гимнастич	Используют данные	<i>Коммуникативные:</i> слушать	Развитие

8	силовых способностей и силовой выносливости	ние силовых способностей и силовой выносливости. Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки			еская лестница, гантели, набивные мячи	упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	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> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
87\9	Развитие скоростно-силовых способностей	Зачёт по разделу программы. Совершенствование скоростно-силовых способностей. ОРУ. Опорные	25.04		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

		прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Д\з – упражнения для развития силовых способностей					<i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	--	--	--	--	--	---	---

Легкая атлетика - 15 часов

88\1	Раздел программы «Легкая атлетика». ТБ Развитие скоростно-силовых способностей. «Совершенствование физических способностей». Основы знаний	Основы знаний: «физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования» ОРУ. «Совершенствование техникой спринтерского бега»	27.04		Секундометр	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению	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. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-
------	--	---	-------	--	-------------	---	--	---

		Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Д\з - Скоростной бег					комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
89\2	Развитие скоростно-силовых способностей.	«Совершенство вание техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Д\з - Бег в равномерном темпе	30.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<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> выполнять бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
90\3	Овладение техникой прыжка в длину	ОРУ в движении Прыжки в длину с 11-13 шагов	02.05		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

		разбега Игра «Круговая эстафета». Д\з –прыжки на месте				ошибки в процессе освоения.	помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
91\4	Овладение техникой прыжка в длину	ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Игра «Смена сторон». Д\з- прыжки со скакалкой	04.05		Рулетка	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<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> выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов 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, формирование установки на безопасный образ жизни

92\5	Овладение техникой прыжка в высоту	ОРУ в движении Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Д\з – прыжки со скакалкой	07.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»
93\6	Овладение техникой прыжка в	Основы знаний: Адаптивная физическая	09.05		Стойки, резинка, гимнастиче	Обосновывают целесообразность развития адаптивной	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать про-	Развитие этических чувств, доброжелательност

	высоту. Основа Знаний «Адаптивная физическая культура»	культура как система знаний физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Комплекс ОРУ Процесс совершенствования прыжков в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Д\з - прыжки через естественные препятствия			ские маты	физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	дуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
--	---	---	--	--	------------------	---	---	---

94\7 16	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния девушки 12-14 м., юноши- до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с	12.05		Волейбольные, малые мячи	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдают правила ТБ.	<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> выполнять метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния девушки 12-14 м., юноши- до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.	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
------------	--	--	-------	--	--------------------------	--	--	--

		трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Д\з – игры						
95\8	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	ОРУ в движении. Совершенствова ние. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	15.05		Малый мяч, набивной мяч	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	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

		Подвижная игра. Д\з – игры с мячом						
969	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	ОРУ. «Встречная эстафета» Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх	16.05		Теннисный мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.	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

		шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Д\з – ОРУ						
97\10	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Круговая разминка. Эстафеты. Д\з-равномерный бег	18.05		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте.	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
98\11	Знания о физической культуре. Развитие скоростно-силовых способностей.	О\З «Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений» Опорно-	20.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	<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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

		двигательный аппарат в мышечной системе, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты.					<i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	--	---	--	--	--	--	---	---

		Д\з – Бег с препятствиями						
99\12	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – прыжки со скакалкой	21.05		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<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> выполнять бег препятствиями и на месте. Эстафеты.	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
100\13	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых	23.05		Набивной мяч	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей.	<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> выполнять прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.	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

		особенностей. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия						
101\14	Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс ОРУ. Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель разных снарядов из разных исходных положений. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) горизонтальные	25.05		Малые и теннисные мячи	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, метание в цель и на дальность разных снарядов	<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> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	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

		препятствия						
102\15	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Эстафеты. Бег с ускорением. Д\з – Бег с ускорением	26.05		Фишки, малые мячи, набивные мячи	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<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> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 9 класс 102 часа

№ Уро ка	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты		
						Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
			план	факт				
1 четверть – 24 часа								
Легкая атлетика 18 часов								
1\1	Овладение техникой спринтерского бега. Основы знаний	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З: Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их	02.09		секундомер	Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лёгкоатлетических упражнений и правила соревнований. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения	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

		выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетическ их упражнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетическ их упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационны х способностей. Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствовани е двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. -от 70 до 80 м -до 70 м				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	заданий; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Выполнять низкий старт до 30 м. -от 70 до 80 м -до 70 м	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

		Д\з -ОРУ						
2\2	Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей. Основы знаний.	Основы знаний: «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность» ОРУ. «Совершенствование техники спринтерского бега» Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Д\з - Скоростной бег	03.09		Секундометр	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	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. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
3\3	Развитие и	«Совершенство	07.09		Секундометр	Выявлять характер	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие этических

	совершенствование скоростно-силовых способностей.	вание техники длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Д\з - Бег в равномерном темпе			р, рулетка, кубики.	зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	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> выполнять бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4\4	Овладение техникой прыжка в длину	ОРУ в движении Дальнейшее обучение технике прыжка в длину Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега, с места. Игра «Круговая эстафета».	09.09		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<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> выполнять прыжки в длину с 11 - 13 шагов	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Д\з –прыжки на месте					разбега	
5\5	Основы знаний Овладение техникой прыжка в длину	Основы знаний: «Самонаблюдение и самоконтроль». «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями». Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	10.09		Рулетка	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<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> выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов 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, формирование установки на безопасный образ жизни

		Тест: прыжки в длину с места. Игра «Смена сторон». Д\з- прыжки со скакалкой						
6\6	Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту	ОРУ в движении Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Д\з – прыжки со скакалкой	14.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»

						сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
7\7	Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту	Комплекс ОРУ Процесс совершенствования прыжков в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Д\з - прыжки через естественные препятствия	16.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов 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 свобод
8\8	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на	ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Дальнейшее	21.09		Волейбольные, малые мячи	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установок на

	дальность	овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и на заданное расстояние.. Д\з – игры				вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдают правила ТБ.	заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и на заданное расстояние.	безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9\9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	ОРУ в движении. Совершенствование. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5	23.09		Малый мяч, набивной мяч	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие

		бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (юноши- 3 кг., девушки – 21 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх). Спортивная игра. Дз – игры с мячом					<i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (юноши- 3 кг., девушки – 21 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх).	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10\10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	ОРУ. «Встречная эстафета» Метание мяча весом 150 гр. с места на	24.09		Теннисный мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на

		дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Д\з – ОРУ					результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.	безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11\11	Развитие и совершенствование	ОРУ. Круговая разминка.	28.09		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и

	скоростно-силовых способностей	Специальные прыжковые упражнения. Линейная эстафета. Бег с препятствиями и на месте. Д\з-равномерный бег				способностей.	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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Специальные прыжковые упражнения. Линейная эстафета.	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12\12	Знания о физической культуре. Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.	О\З «Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений» Опорно-двигательный аппарат в мышечной системе, их роль в осуществлении	01.10		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте.	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

		двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – Бег с препятствиями						
13\13	Развитие и совершенствование	ОРУ в движении.	05.10		Скакалка, рулетка, кегли,	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и

	скоростно-силовых способностей.	Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Д\з – прыжки со скакалкой			набивные мячи, секундомер	способностей.	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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14\14	Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей. Основы знаний	Основы знаний: «История возникновения и формирования физической культуры». Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические	08.10		Набивной мяч	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей.	<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> выполнять прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.	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

		формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды соревнований, правила их проведения, известные участники и победители). Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		половых особенностей. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия						
15\15	Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей. Овладение техникой метания малого мяча.	Комплекс ОРУ. Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель разных снарядов из разных исходных положений. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.)	12.10		Малые и теннисные мячи	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, метание в цель и на дальность разных снарядов	<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> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	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

		горизонтальные препятствия						
16\16	Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Эстафеты. Бег с ускорением. Д\з – Бег с ускорением	14.10		Фишки, малые мячи, набивные мячи	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<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> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	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
17\17	Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Д\з – бег с	15.10		Секундометр	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<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> знать технику выполнения стартов из различных	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

		ускорением					исходных положений. Бега с ускорением.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
18\18	Зачётный урок по разделу программы.	ОРУ. Спортивная игра. Д\з – броски больших и малых мячей в цель	19.10		Секундометр, волейбольный мяч	Знать технику выполнения бега с ускорением с максимальной скоростью. Метание малого мяча в цель и дальность, технику прыжка в длину. Технику низкого старта. Технику спринтерского бега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Разминочные упражнения. Раскрыть понятие физических качеств. Правила ТБ.	<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> сдача зачета	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

Гимнастика 6 часов

19\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики и	О\З: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и	21.10		Скакалка	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных
------	--	--	-------	--	----------	--	--	---

	ОУЗ Освоение строевых упражнений.	помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Выполнение команд: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два по четыре в движении. Игра по выбору учащихся. Д\з – ОРУ				соблюдают ТБ. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Различать и выполнять строевые команды: чётко выполняют строевые приёмы.	действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевой шаг, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два по четыре в движении.	нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	---	---	--	--	--	---	---	---

20\2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	ОРУ. Совершенствование двигательных способностей. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – общеразвивающие упражнения	22.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<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> уметь выполнять сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	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
21\3	Освоение и совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	ОРУ. Совершенствование двигательных способностей. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с	26.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<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> уметь	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических

		маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\З: выполнение упражнений общеразвивающей направленности (без предметов).					выполнять сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
22\4	Освоение и совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и	ОРУ на гибкость Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров. Д\з – Комплекс утренней гимнастики	28.10		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	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 норм, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
235	Освоение и совершенствование висов и упоров. Основы знаний	Основы знаний: «Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)». Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития Олимпийского движения в	29.10		Маты гимнастические	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Олимпийского движения Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на освоение висов и упоров.	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

		России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. ОРУ Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Дз: упражнения в висте						
24/6	Освоение опорных прыжков	ОРУ. Зачётный урок по разделу. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см.). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину,	30.10		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	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,

		высота 110 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых способностей						формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	--	--	--	--	--	--	--	--

2 четверть – 24 часа

Гимнастика 12 часов

25\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и Основы знаний: «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями». Освоение строевых упражнений.	О\З : «Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, физкультпаузы, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и	09.11		Скакалка	Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Различать и выполнять строевые команды.	<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> уметь выполнять строевые команды.	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
------	--	--	-------	--	----------	---	---	--

		гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам». ТБ на уроках гимнастики.						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		ОРУ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг». Игра по выбору учащихся. Д\з – ОРУ						
26\2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Знания о физической культуре: «Предупреждение травматизма и	ОРУ. О\3: «Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при	11.11			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	<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> уметь выполнять различные общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	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

	оказание первой помощи при травмах и ушибах».	травмах» Сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – упражнения без предметов						социальных ситуациях
27\3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	ОРУ на гибкость Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров.	13.11		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и

		Д\з – Комплекс утренней гимнастики					информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28\4	Освоение опорных прыжков	ОРУ. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.) Д\з: упражнения на развитие силовых способностей	16.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	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

29\5	Освоение опорных прыжков	ОРУ. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.) Д\з: упражнения на развитие силовых способностей	18.11		Маты гимнастические, турники	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	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
30\6	Освоение акробатических упражнений.	ОРУ. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега Девочки: равновесие на	20.11		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнения.	<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 акробатические	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

		одной, выпад вперёд; кувырок вперёд. Д\з – упражнения на развитие гибкости					упражнения.	отзывчивости, сочувствия другим людям
31\7	Освоение акробатиче- ских упражнений.	ОРУ. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега Девочки: равновесие на одной, выпад вперёд; кувырок вперёд Д\з – упражнения на развитие гибкости	22.11		Маты гимнасти- ческие	Описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнения.	<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 познава- тельные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять акробатические упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб- рожелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

32\8	Развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей. ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Д\з – Комплекс утренней гимнастики	25.11		Маты гимнастические, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.	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
33\9	Развитие координационных способностей	Совершенствование координационных способностей.	26.11		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

		ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Д\з – Комплекс утренней гимнастики				способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	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
34\10	Развитие и совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Основы	Основы знаний: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения» «Олимпиады: странички истории»	30.11		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на	<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> выполнять лазанье по	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

	знаний	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными				Олимпиадах». Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	--------	--	--	--	--	--	--	---

		мячами. Дз – упражнения для сохранения правильной осанки						
35\11	Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей	Совершенствование скоростно-силовых способностей. ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Дз – упражнения для развития силовых способностей	02.12		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	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
36\12	Развитие и совершенствование гибкости	Зачёт по разделу. Совершенствование двигательных	03.12		Гимнастическая стенка	Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

		способностей. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости					научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	--	--	--	--	--	---	--

Баскетбол - 12 часов

37\1	Требования к технике безопасности. Основы знаний. Овладение	Инструктаж по ТБ. О\З: История развития баскетбола. Основные правила игры.	07.12		Мячи, конусы	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и
------	---	--	-------	--	--------------	---	--	---

	техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,				приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	---	--	--	--	--	---	---

		остановка, поворот, ускорение). Д\з – упражнения с мячом						
38\2	Основы знаний: Освоение ловли и передач мяча	О\З: «Основы обучения и самообучения двигательным действиям». Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техники движений и её	09.12		Баскетбольный мяч	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают Уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

		основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Зарядка. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Д\з – ОРУ				и действий, соблюдают правила безопасности.		
39\3	Освоение техники ведения	ОРУ. Упражнения с предметами.	10.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	мяча Основы знаний.	Основы знаний: «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)». Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	-----------------------------------	---	--	--	--	--	---	---

		направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Д\з – Упражнения на координацию						
40\4	Освоение техники ведения мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;	11.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		ведение с пассивным сопротивлением защитника. Д\з – Упражнения на координацию						
41\5	Овладение техникой бросков мяча. Основы знаний	Основы знаний: «Профессионально-прикладная физическая культура». Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического развития. ОРУ. Упражнения с	12.12		Баскетбольные мячи	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками в прыжке.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		предметами. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дз – Упражнения на координацию						
42\6	Овладение техникой бросков мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дз – Упражнения на координацию	15.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками в прыжке.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

								справедливости и свободе
43\7	Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ. Упражнения с предметами. Совершенствование техники выравнивания и выбивания мяча, перехвата. Д\з – Упражнения на координацию	16.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие.
44\8	Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ. Упражнения с предметами. Совершенствование закрепление техники выравнивания и выбивания мяча, перехвата. Д\з – Упражнения на координацию	18.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие.
45\9	Соверше	ОРУ.	20.12		Баскетболь	Моделируют технику	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие навыков

	нствова ние техники владени я мячом и развити е координ ационны х способн остей	Упражнения с предметами. Совершенствова ние технике владения и развитие координационны х способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дз – Упражнения на координацию			ные мячи	освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Соверше нствова ние техники переме щений, владени я мячом и развити е координ ационны	ОРУ. Упражнения с предметами. Совершенствова ние техники перемещений, владения мячом и развитие координационны х способностей.	21.12		Баскетболь ный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной

	х способн остей	Дз – Упражнения на координацию.						ответственности за свои поступки.
47\11	Освоение тактики игры	ОРУ. Тактика свободного нападения. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите (тройка и малая, через	23.12		Баскетболь ный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

		«заслон», восьмёрка).						
		Д\з – самостоятельные игровые действия						
48\12	Овладение игрой и комплексн ое развитие психомото рных способност ей.	ОРУ. Игра по правилам мини- баскетбола. Совершенствова ние психомоторных способностей. Д\з – закаливание	24.12		Баскетболь ные мячи	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей.	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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
3 четверть – 30 часов								
Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов								
49\1	Овладение техникой	О\З – «Знания о спортивной	14.01		Волейбол ьный мяч	Характеризуют технику и тактику выполнения	<i>Коммуникативные:</i> эффективно	Развитие этических чувств,

	передвижений, остановок, поворотов и стоек. Основы знаний.	игре». Правила техники безопасности. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи и броска мяча; Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила техники безопасности.				соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	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
--	--	--	--	--	--	---	--	---

		ОРУ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Д\З: игры с мячом						
50\2	Освоение техники приёма и передач мяча	Зарядка. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Д\з – ОРУ	15.01		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

51\3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	ОРУ. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Д\з – Упражнения на координацию	17.01		Волейбольный мяч	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
52\4	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрот	ОРУ. Совершенствование координационных способностей. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	18.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по совершенствованию в технике перемещений и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной

	а реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование. Д\з – Упражнения на координацию					владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
53\5	Развитие координационные	ОРУ. Совершенствование	20.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бес- конфликтную совместную работу.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	х способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к	координационным способностей. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Д\з – игры с мячом				способностей.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	---	--	--	--	--	---------------	--	--

	согласованию движений и ритму).							
54\6	Совершенствование выносливости	Круговая тренировка. Эстафеты. Двусторонняя игра. Д\з – Упражнения на быстроту	21.01		Волейбольный мяч	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку. Эстафеты. Двустороннюю игру.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55\7	Развитие скоростных и силовых способностей	ОРУ с предметами. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-	25.01		Большие мячи	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

	остей	силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры. Д\з – ведение мяча					заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры	находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56\8	Развитие скорост	ОРУ упражнения с	27.01			Определять степень утомления организма во время игровой	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	ных и скоростно-силовых способностей	предметами. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же				деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
--	---	---	--	--	--	--	--	--

		через сетку. Д\з – передача и броски мяча						
57\9	Освоение техники нижней прямой подачи	ОРУ. Приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Д\з – закаливание	28.01		Баскетбольные, малые мячи	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
58\10	Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	01.02		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

		Д\з – игровые упражнения				сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять прямой нападающий удар.	нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
59\11	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Совершенствование координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Д\з – броски или удары в цель	03.02		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	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.
60\12	Закрепление техники перемещений, владения	ОРУ. Дальнейшее обучение тактике игры.	04.02		Волейбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

	мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Д\з – упражнения по совершенствованию техники ловли мяча				правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
61\13	Освоение тактики игры	ОРУ. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Д\з –	08.02		Волейбольный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать закрепление тактики	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		совершенствование техники приёмов					свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
62\14	Овладение организаторскими умениями	ОРУ с мячами. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Д\з: игры с мячом	10.02		Волейбольный мяч	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> организуют и проводят подвижные игры и игровые задания, приближенных к содержанию разучиваемой игры, оказывают помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	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, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
Лыжная подготовка – 16 ч.								

63\1	Освоение техники лыжных ходов. Основы знаний.	О\3: Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом.	11.02		Лыжи с палками	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают ТБ. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
------	---	---	-------	--	----------------	---	---	---

		Оказание помощи при обморожениях и травмах. ОРУ. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Д\з- закаливание						
64\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Д\з- закаливание	15.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный четырёхшажный ход.	Мотивационная основа на занятия по лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие -учебно-познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.

65\3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Д\з- закаливание	17.02		Лыжи	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный четырёхшажный ход.	Мотивационная основа на занятия по лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие -учебно-познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.
66\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Д\з- закаливание	19.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

							способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный четырёхшажный ход.	ситуациях.
67\5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Переход с попеременных ходов на одновременные. Д\з- закаливание	20.02		Лыжи	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> -	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

							выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	
68\6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные) Д\з-закаливание	22.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4,5 км. на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
69\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км. Преодоление	24.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4,5 км. на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-

		контруклона. Д\з- закаливание					отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции до 5 км. Преодоление контруклона.	нравственной отзывчивости.
70\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км. Преодоление контруклона. Игра «Как по часам». Д\з- закаливание	26.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4,5 км. на выносливость.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции до 5 км. Преодоление контруклона.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
71\9	Освоение техники лыжных	ОРУ. Прохождение дистанции до 5	28.02		Лыжи	Описывать технику выполнения прохождения дистанции	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие этических чувств, доброжелательности

	ходов.	км. Игра «Гонки с выбыванием». Д\з- закаливание				4,5 км. на выносливость.	способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прохождение дистанции до 5 км.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
72\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Д\з- ОРУ	02.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

73\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Д\з- ОРУ	04.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности.
74\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные)	06.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.

		Д\з- ОРУ					Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные)	
75\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона) . Д\з- ОРУ	09.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона)	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

76\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона) Д\з- ОРУ	12.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона)	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.
77\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный	18.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения Биатлона	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

		четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона) Д\з- катание на лыжах					<i>Познавательные:</i> демонстрировать технику прохождения дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона)	находить выходы из спорных ситуаций.
78\16	Зачётный урок	ОРУ. Зачёт по разделу программы. Д\з- катание на лыжах	20.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения прохождения дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона). Знать технику выполнения горнолыжной эстафеты с преодолением препятствий.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать технику ранее изученных ходов.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
4 четверть – 24 часа								
Гимнастика - 9 часов								
79\1	Развитие	Правила по	01.04		Гимнастич	Раскрывают значение	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие этических

	гибкости. Основы знаний.	технике безопасности на уроках гимнастики ОЗ : «Физическое развитие человека». Значение НС в управлении движениями и регуляции систем организма, дыхания, кровообращения и энергообеспечения. ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование двигательных способностей. ОРУ с повышенной			еская стенка	нервной системы её функционирования. Используют данные упражнения для развития гибкости	слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	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
--	---	---	--	--	---------------------	---	--	---

		амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости						
80\2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Знания о физической	ОРУ. О\З: «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах». «Причины возникновения травм и	03.04			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	<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> уметь выполнять различные	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,

	культуре.	повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах» Совершенствование двигательных способностей. Сочетание различных положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Общеразвивающ					общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	-----------	---	--	--	--	--	--	--

		ие упражнения в парах. Д\з – упражнения без предметов						
81\3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	ОРУ на гибкость Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров. Д\з – Комплекс утренней гимнастики	08.04		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	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
82\4	Освоение опорных	ОРУ. Мальчики:	10.04		Маты гимнастические,	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать про-	Развитие мотивов учебной деятельности и

	прыжков	прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.). Девочки: прыжок боком (козёл в ширину) высота 110 см.) Д\з: упражнения на развитие силовых способностей			турники		дуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	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
83\5	Освоение опорных прыжков. Основы знаний.	ОРУ. О\З: «Физическое развитие человека». «Психические процессы в обучении двигательным действиям». Психологические предпосылки овладения движениями.	12.04		Маты гимнастические, турники	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	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

		участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см.). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину, высота 110 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых способностей						эстетических потребностей, ценностей и чувств
84\6	Освоение акробатических	ОРУ. Мальчики: из	14.04		Маты гимнасти	Описывать технику акробатических упражнений и составляют	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и

	упражнении.	упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Дз – упражнения на развитие гибкости			ческие	акробатические комбинации из числа разученных упражнения.	вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познава- тельные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять акробатические упражнения.	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб- рожелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
85\7	Развитие координац ионных способнос тей	Совершенствова ние координационны х способностей. ОРУ. Общеразвивающ ие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков,	17.04		Маты гимнастиче ские, гимнастиче ская скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<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> выполнять	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

		вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Д\з – Комплекс утренней гимнастики					общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
86\8	Развитие и совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Д\з – упражнения для	20.04		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<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> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		сохранения правильной осанки						
87\9	Овладение организаторскими умениями. Зачетный урок по разделу программы.	Зачёт по разделу программы. Совершенствование скоростно-силовых способностей. ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Дз – упражнения для развития силовых способностей	25.04		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика - 15 часов								

88\1	Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей. Основы знаний Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей. ТБ во время прохождения программы по легкой атлетике	Основы знаний: «Совершенствование физических способностей». «Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования» ОРУ. «Совершенствование техникой спринтерского бега» Скоростной бег 30 м. Бег на результат 60 м. Д\з - Скоростной бег	27.04		Секундометр	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег 30 м. Бег на результат 60 м.	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. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
------	--	---	-------	--	--------------------	--	--	--

89\2	Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.	«Совершенство вание техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Д\з - Бег в равномерном темпе	30.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<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> выполнять бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
90\3	Овладение техникой прыжка в длину	ОРУ в движении Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Игра «Круговая эстафета». Д\з –прыжки на месте	02.05		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<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> выполнять прыжки в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

							длину с 11 - 13 шагов разбега	
91\4	Овладение техникой прыжка в длину	ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Игра «Смена сторон». Д\з- прыжки со скакалкой	04.05		Рулетка	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	<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> выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов 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, формирование установки на безопасный образ жизни
92\5	Совершенствование техники прыжка в высоту	ОРУ в движении Процесс совершенствования прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9	07.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»

		шагов разбега. Д\з – прыжки со скакалкой				Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
93\6	Совершенствование техникой прыжка в высоту. Основа знаний	Основы знаний: Адаптивная физическая культура как система знаний физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и	09.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

		телосложения, профилактики утомления. Комплекс ОРУ Процесс совершенствования прыжков в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Д\з - прыжки через естественные препятствия				выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
947 \16	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную	12.05		Волейбольные, малые мячи	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные	<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> выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установок на безопасный образ жизни, развитие навыков

		цель (1\1 м.) с расстояния девушки 12-14 м., юноши- до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Д\з – игры				упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдают правила ТБ.	метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния девушки 12-14 м., юноши- до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
95\8	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность	ОРУ в движении. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное	15.05		Малый мяч, набивной мяч	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного мяча весом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

		расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Подвижная игра. Д\з – игры с мячом					150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	социальных ситуациях
969	Совершенство техники метания малого мяча в цель и на дальность	ОРУ. «Встречная эстафета» Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча	16.05		Теннисный мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.	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

		(2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Д\з – ОРУ						
97\10	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Круговая разминка. Эстафеты. Д\з-равномерный бег	18.05		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте.	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 си-

								туациях
98\11	Совершенство скоростно-силовых способностей. Знания о физическо й культуре.	О\3 «Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений» Опорно-двигательный аппарат в мышечной системе, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики	20.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте.	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

		нарушений осанки и коррекции телосложения. ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – Бег с препятствиями						
99\12	Совершенствование скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – прыжки со скакалкой	21.05		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<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> выполнять бег с препятствиями и на месте. Эстафеты.	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
100\13	Совершенствование скоростно	Комплекс ОРУ. Специальные	23.05		Набивной мяч	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие мотивов учебной деятельности и

	-силовых способностей	прыжковые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия				способностей.	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> выполнять прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
101\14	Зачет по разделу программы	Комплекс ОРУ. Зачёт по разделу программы.	25.05			Знать технику выполнения упражнений по лёгкой атлетике. Оперировать знаниями по разделу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

							коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> оперировать знаниями по разделу программы.	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
102\15	Защита итоговой работы на одну из тем предложенных в учебнике.	Защита итоговой работы на одну из тем предложенных в учебнике.	26.05		Реферат	Уметь оперировать знаниями.	<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> знать свою работу и уметь оперировать знаниями.	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

