

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 Андреевна Д.Д. /  ФИО «27» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения Маламен Е.В. /  ФИО Приказ № 50 от «27» августа 2021 г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 6-9 классы,
базовый уровень обучения

Составитель:

Пономарева Оксана Юрьевна
учитель физической культуры

с.п. Гайтер
2021-2022 учебный год

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

- Адаптивная физическая культура.

- Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая 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».

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.

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;*
- *лазание по канату (мальчики);*
- *лазание 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.

Общефизическая 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 посильной 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
6 – 9 классы**

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов
------	------------------

	Классы			
	6	7	8	9
Знания о физической культуре	3	3	3	3
Гимнастика с элементами акробатики	27	27	27	27
Легкая атлетика	30	30	30	30
Лыжная подготовка	19	19	19	19
Спортивные игры	26	26	26	26
Общее количество часов	102	102	102	102

№ п/п	Наименование тем	Класс					Основные виды учебной деятельности
			6	7	8	9	
		Количество часов					
1.	«Знания о физической культуре»		3	3	3	3	
	«История физической культуры»		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	Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.
	«Физическая культура человека»		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	

	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»		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	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	96	
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»		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	88	
	«Гимнастика с основами акробатики»		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	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	
	- баскетбол		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	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	
	«Прикладно-ориентированные упражнения»		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»	В процессе урока					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 личного 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 6-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (зачеты по окончанию изучения того или иного раздела программы), степень владения двигательными умениями и навыками, 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, принеших 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, 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, 2020.	+	
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
<i>Лёгкая атлетика</i>	
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»

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.39	Пришкольный стадион (площадка).								

2.40	Спортивный комплекс «Юность».
------	-------------------------------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 2 класс 102 часа

8ЦУ 923	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. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «Сердце и кровеносные сосуды». Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет учителя Игра «Пингвины с	06.09		мяч	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объяснять важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр «Пингвины с мячом».	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	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

		мячом». Д\з -утренняя зарядка					упражнений.	
--	--	----------------------------------	--	--	--	--	-------------	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 6 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 час								
1\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «Индивидуальн ые комплексы адаптивной	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	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	Основы знаний. Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения.	(лечебной) и коррекционной физической культуры». «История л\а» «Овладение техникой спринтерского бега» Высокий старт 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Д\з -ОРУ				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 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.	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. Выполнять высокий старт 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	социальных ситуациях
2\2	Беговые упражнения.	ОРУ. «Овладение техникой спринтерского бега» Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Д\з -	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за

		скоростной бег					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 50 м. Бег на результат 60 м.	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.
33	Беговые упражнения.	«Овладение техникой длительного бега» ОРУ в движении Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут Подвижная игра: «Вызов номеров».	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

		Д\з - бег в равномерном темпе						
4\4	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ в движении Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Игра «Круговая эстафета». Д\з –прыжки на месте	13.09		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 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 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	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

		скакалкой						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 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	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	<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

		препятствия				прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		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	23.09		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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на

		разминка Эстафеты с мячами. 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					<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.	безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со 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	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

		цель (1\1 м.) с расстояния 8-10 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра Д\з – игры с мячом					расстояние.	социальных ситуациях
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	О\З «Влияние л\а упражнений на укрепление здоровья и основные	30.09		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем	<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

	выносливости.	системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники и их выполнения. ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Дз – бег с препятствиями			, эстафетные палочки	организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости.	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.	учения, принятие и 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 Дз – 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

								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	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 разных снарядов	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 указанию взрослого,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

		из разных исходных положений. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) горизонтальные препятствия					сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	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. Старты из различных	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 учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

		исходных положений. Бег с ускорением. Д\з – броски больших и малых мячей в цель					сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
18\18	Развитие скоростных способностей. Зачет по разделу программы.	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 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 гимнастик	О\З: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике	18.10		Скакалка	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

	и. О\З. Организу ющие команды и приёмы.	безопасности. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Игра «Класс, смирно!». Д\з – ОРУ				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.	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.	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	Упражнен ия общеразви вающей направлен ности (без предметов).	ОРУ. «Освоение общеразвивающ их упражнений без предметов на месте и в движении» Сочетание различных	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 действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

		положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – упражнения без предметов					различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	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 ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки.	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 ногой, с подскоками, с поворотами. 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

		Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – общеразвивающие упражнения						
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 гимнастики	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 и 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	ОРУ «Освоение и совершенствование	27.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения Мальчики: маховой одной и толчком другой подъём	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	гимнастических брусках.	ние 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				переворотом в упор; Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом	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	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
24\6	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Зачет по разделу программы.	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: Махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом	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 выполнять: Мальчики: Махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: размахивание изгибами; вис лёжа; вис	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

		Девочки: размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев Д\з: смешанные висы					присев	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	--	---	--	--	--	--	--------	---

2 четверть – 24 час

Гимнастика 12 часов

25\1	Правила по технике безопаснос ти на уроках гимнастик и. О\З: «Проведен ие самостояте льных занятий по коррекции осанки и телосложе ния». Организу ющие команды и приёмы.	О\З: Психологически е особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма» ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	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 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 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
------	--	--	-------	--	----------	--	--	--

		Игра «Класс, смирно!». Дз – 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 движениями	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 ног, с подскоками, с поворотами. 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

		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\З: Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ на гибкость «Освоение общеразвивающих упражнений с предметами»	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,

		Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.) Девочки: с обручами, большим мячом, палками. Дз – комплекс утренней гимнастики						ценностей и чувств
28\4	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок	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: 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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,

		поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Д\з: смешанные висы					лёжа; вис присев.	ценностей и чувств
29\5	Опорные прыжки.	ОРУ «Освоение опорных прыжков» Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) Д\з: упражнения на развитие силовых способностей	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 врозь (козёл в ширину, высота 100-110 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
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, «мост из положения стоя с помощью Д\з – Комплекс утренней гимнастики	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. <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
32\8	Развитие координации	ОРУ.	24.11		Маты гимнастические	Используют гимнастические и	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Развитие самостоятельности и

	ионных способностей.	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 утренней гимнастики			ские, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	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. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	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.	ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами	25.11		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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

		ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. 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
34\10	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

		гантелями, набивными мячами Дз – упражнения для сохранения правильной осанки					лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
35\11	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Дз – упражнения для развития силовых способностей	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 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 гибкости. Зачет по разделу программы .	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных,	02.12		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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

		коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости					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	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.	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	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
------	---	---	-------	--	--------------	--	---	---

		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение Дз – упражнения с мячом					мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение	
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	08.12		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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

		парах, тройках, квадрате, круге). Д\з – ОРУ					передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
39\3	Освоение техники ведения мяча.	ОРУ. Упражнения с 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	09.12		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 ведущей и не ведущей рукой.	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
40\4	Овладение	ОРУ. Упражнения с	11.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать	Развитие навыков сотрудничества со

	технич й бросков мяча.	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				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.	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.	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
41\5	Овладе ние технич й бросков мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное	13.12		Баскетбол 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 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 и личной ответственности за свои поступки на

		расстояние до корзины – 3,60 м. Д\з – упражнения на координацию						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 и 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 координацию	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 и личной 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 и личной ответственности за

								свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
45\9	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	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Закрепление техники перемещений, владения мячом	ОРУ. Упражнения с предметами. Комбинации из освоенных элементов	21.12		Баскетбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

	и развитие координационных способностей.	техники перемещений и владения мячом. Д\з – упражнения на координацию				деятельности.	сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	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
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 –	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 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

		самостоятельные игровые действия						
48\12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Зачет по разделу программы .	ОРУ. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Д\з – закаливание	23.12		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 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 – 33 часов

Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов

49\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопаснос	О\З – «Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное	10.01		Волейбольный мяч	Раскрывают понятия ЗОЖ, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
------	---	--	-------	--	------------------	--	--	---

	ти. О\З Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	физическое развитие". История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. «Здоровье и ЗОЖ. Слагаемые ЗОЖ. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими				утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и при обретают спортивный инвентарь. Изучают историю 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.	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	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	---	--	--	--	--	--	--	--

		упражнениями в домашних условиях» ОРУ Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Д\з – ОРУ						
50\2	Освоение техники	Зарядка.			Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга,	Развитие мотивов учебной

	приёма и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Дз – ОРУ	12.01			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.	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.	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.	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

		Д\з – упражнения на координацию						справедливости и свободе
52\4	Развитие координ ационны х способн остей (ориенти рование в простра нстве, быстрот а реакций и перестро ение двигател ьных действи й, диффере нцирова ние силовых , простра нственн ых и временн ых	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствова нию 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	17.01		Волейболь ные, 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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

	параметров 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 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	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 и 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).	упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Д\з – упражнения на координацию						
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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

								нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55\7	Развитие скоростных и скоростно-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 максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры Д\з – ведение мяча	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 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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56\8	Развитие скоростных и скорост	ОРУ упражнения с предметами.	26.01			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

	но-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 через сетку. Д\з – передача и броски 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 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.	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
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	<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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие

						и действий, соблюдают правила безопасности.	нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку	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 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
59\11	Закрепление техники владения мячом и	ОРУ. Комбинации из освоенных	02.02		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за

	развитие координационных способностей.	элементов: приём, передача, удар. Д\з – броски или удары в цель				зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<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	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
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.	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	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

		Д\з – упражнения по совершенствовани ю техники ловли мяча					способностей	конфликты и находить выход из спорных ситуаций
61\13	Освоение тактики игры.	ОРУ. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Д\з – совершенствова ние техники приёмов	07.02		Волейболь 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 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 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
62\14	Овладение организа торскими умениями. Зачет по разделу программы .	ОРУ с мячами. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,	09.02		Волейболь ный мяч	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

		приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры Д\з – совершенствование техники приёмов				помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	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	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 – 19 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	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	<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.

		безопасности. О\3: «Физическая культура в современном обществе». ОРУ. Одновременный двухшажный ход Д\3- закаливание				положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	выполнять одновременный двухшажный ход	
64\2	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Бесшажный ход Д\3- 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;	Мотивационная основа на занятия

	лыжных ходов.	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы Д\з- закаливание				занятий бегом на лыжах	- 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 и бесшажные ходы	лыжными гонками, 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 двухшажный и бесшажные	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

							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 из

								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 другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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 действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

							торможение и поворот упором	социальных ситуациях, умений 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 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 другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
72\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Торможение и поворот упором. Подъём «ёлочкой»	03.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «ёлочкой» и торможение и поворот упором	<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

		Д\з- катание на санках					<i>Познавательные:</i> демонстрировать торможение и поворот упором. Подъём «ёлочкой»	находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и 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, 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

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 и 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 передачей палок», игра «С горки на горку» Игра «С горки	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); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		на горку» Д\з- закаливание					на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный двухшажный и бесшажные ходы	
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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
77\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём «ёлочкой» и торможение. Торможение и поворот упором. Прохождение	16.03		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	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,

		дистанции 3,5 км. Игра «На буксире». Д\з- катание на санках					«ёлочкой» и торможение. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5	развитие самостоятельности и 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 и личной ответственности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
79/17	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ Повторение ранее изученного материала	19.03		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	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

		Д/з - закаливание					новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ранее изученные ходы	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
80/1 8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ Повторение ранее изученного материала Д/з - закаливание	20.03		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 ранее изученные ходы	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
81/1 9	Зачет по разделу программы.	ОРУ Демонстрируют вариативное выполнения техники изученных лыжных ходов. Транслируют знания по разделу	22.03		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>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и

		программы.					демонстрировать ранее полученные знания	личной ответственности за свои поступки
4 четверть – 21 часа								
Гимнастика - 9 часов								
82\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. О\З «Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие» . Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики О\З: «Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг» «Освоение и совершенствование висов и упоров». ОРУ Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в	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: 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	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

		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						
83\2	Опорные прыжки.	ОРУ Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.) Д\з: упражнения на развитие силовых способностей	06.04		Маты гимнастические, гимнастический козел	Осваивать технику данных 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 врозь (козёл в ширину, высота 100-110 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
84\3	Акробатические упражнения и комбинации.	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью Д\з – упражнения на развитие гибкости	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 людям
85\4	Акробатические упражнения и комбинации.	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью Д\з – комплекс утренней	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;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

		гимнастики					«мост» из положения стоя с помощью	отзывчивости, сочувствия другим людям
86\5	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 утренней гимнастики	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 способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	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

87\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 глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – комплекс утренней гимнастики	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 гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	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
------	--	--	-------	--	---------------------------------------	--	--	--

88\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 осанки	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
89\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

[illegible]

91\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения.	«Овладение техникой спринтерского бега» Высокий старт 15 до 3м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег на результат 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, 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. Выполнять высокий старт 15 до 3м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
92\2	Беговые упражнения.	«Овладение техникой длительного бега»	28.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

		ОРУ в движении Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут Д\з - бег в равномерном темпе				Развитие выносливости, умения распределять силы.	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	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
93\3	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ в движении Круговая тренировка. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега 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 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 ситуациях
94\4	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении Прыжки в высоту с 3-5	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»

		шагов разбега Д\з – прыжки со скакалкой					познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
95\5	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
96\6	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Эстафеты с мячом. Метание теннисного мяча	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 места на дальность отскока	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков

		с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. Д\з – броски малого мяча					от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
97\7	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 дальность и заданное	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

		расстояние. Д\з – игры с мячом						
98\8	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	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

		вверх: с хлопками ладонями, после поворота 90 градусов, после приседания. Д\з – ОРУ						
99\9	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\10	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Минутный бег. Д\з – равномерный	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		бег					бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	взрослыми в разных социальных ситуациях
101\11	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – 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\12	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин	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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со

		Дз – прыжки со скакалкой					<i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	--	--------------------------	--	--	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 7 класс 102					
№ Уро	Тема урока	Содержание	Дата	Оборудование	Планируемые результаты

ка					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. Самонаблюдение и самоконтроль». Раздел:	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». «История л\а» «Овладение	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 упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	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 высокий старт 15	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

	Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения.	техникой спринтерского бега» Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Д\з -ОРУ				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.	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; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	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.

							Выполнять скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	
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 длину» ОРУ в движении Прыжки в длину с 8-11 шагов разбега	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

		Игра «Круговая эстафета». Д\з –прыжки на месте					деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 8-11 шагов разбега	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	14.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»

		Процесс совершенствования прыжков в высоту Д\з – прыжки со скакалкой				процессе освоения.	формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
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 и 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	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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на

		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. Д\з – игры					<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.	безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
99	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ в	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ

		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 мячом					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.	жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10\10	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. «Встречная	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие

		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 вверх на заданную и максимальную высоту.					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.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	--	---	--	--	--	--	--	---

		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 выносливости.	О\З «Влияние л\а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники и их выполнения. ОРУ в	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.	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

		движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – бег с препятствиями						
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	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия					прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.	взрослыми в разных социальных ситуациях
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	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

		небольшие (50 см.) горизонтальные препятствия						
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 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 скоростных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами. Старты из различных исходных положений. 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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

		Д\з – бег с ускорением					стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
18\18	Развитие скоростных способностей. Зачет по разделу программы.	ОРУ. 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 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. Организуемые команды и	О\З: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. ТБ на уроках гимнастики.	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	<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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и
------	---	---	-------	--	----------	--	---	---

	приёмы.	ОРУ. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг». Игра «Класс, смирно!». Д\з – ОРУ				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>Познавательные:</i> уметь выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	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 движении» Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з –	22.10			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 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

		общеразвивающ ие упражнения						ситуациях
21\3	Упражнен ия общеразви вающей направлен ности (без предметов).	ОРУ. «Освоение общеразвивающ их 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. Общеразвивающ ие упражнения в парах. Д\3: выполнение упражнений общеразвивающ ей	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 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

		направленности (без предметов)						
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 гимнастики	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 и 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: подъём	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,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

		переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Дз: упражнения в висе					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.	самостоятельности и 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. Зачет по разделу программы.	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров» Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

		Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Д\з: упражнения в висе						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». Организующие	О\З «Самоконтроль, субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб». ТБ на уроках гимнастики. ОРУ.	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 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
------	--	---	-------	--	----------	--	---	---

	команды и приёмы.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг».						
26\2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Знания о физической культуре.	ОРУ. О\3: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости» «Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении»	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 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

		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					.	ситуациях
27\3	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Знания о физической	О\З: Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения	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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной

	культуре.	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. Д\з – комплекс утренней гимнастики					<i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	ответственности за 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: подъём	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:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за

		переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Дз: упражнения в висе					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.	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» Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

		105-110 см.). Дз: упражнения на развитие силовых способностей						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. Дз – 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	23.11		Маты гимнастические	Выполняют акробатические комбинации: Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.	<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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,

		согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Д\з – комплекс утренней гимнастики.				Девочки: кувырок назад в полушпагат.	познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	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 упражнений и	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

		инвентаря. Д\з – комплекс 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	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	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

		упражнений и инвентаря. Д\з – комплекс утренней гимнастики					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	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 и 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

		упражнения для развития силовых способностей					самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
36\12	Развитие гибкости. Зачет по разделу программы .	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	Краткая характеристика	Инструктаж по	07.12		Мячи, конусы	Изучают историю баскетбола и запоминают	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга,	Развитие мотивов учебной

	тика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	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 вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений				имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	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 вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение	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. 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	ОРУ. Упражнения с	10.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	ведения мяча.	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				осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	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.	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
40\4	Освоение техники ведения мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее обучение технике	10.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

		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				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	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.	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
41\5	Овладение техникой бросков мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в	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 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	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

		движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м Дз – упражнения на координацию					защитника.	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 движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным	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 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

		противодействие м. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м. Д\з – упражнения на координацию						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 разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие.
44\8	Освоение индивидуальной техники защиты.	ОРУ. Упражнения с предметами. Перехват мяча 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	<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.

						техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
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. Дз – 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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных	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: ловля, передача,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

	х способн остей.	элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Д\з – упражнения на координацию.					ведение, бросок	самостоятельности и 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. Нападение быстрым прорывом (2:1). Д\з – самостоятельные игровые действия	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 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 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

48\12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Зачет по разделу программы.	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 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 – 33 часа

Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов

49\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З «Первая помощь и самопомощь»	О\З – История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники	11.01		Волейбольный мяч	Показывают приёмы первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Рассказывают историю волейбола. Основные правила игры в волейбол.	<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 другим людям, развитие навыков сотрудничества со
------	---	--	-------	--	------------------	---	--	---

	щъ во время занятий физическо й культурой и спортом». Овладение техникой передвиже ний, остановок, поворотов и стоек.	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 (сестъ на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,					сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сестъ на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	---	--	--	--	--	---	--

		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	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	<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	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

		обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Д\з – упражнения на координацию				воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	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, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференци-	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. Д\з –	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 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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

	нцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	упражнения на координацию						
53\5	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в	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.	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

	перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	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					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	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54/6	Развитие выносливости.	Круговая тренировка. Эстафеты. Двусторонняя игра от 20 с до	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.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

		12 мин. Д\з – упражнения на быстроту					<i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку. Эстафеты. Двустороннюю игру от 20 с до 12 мин.	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 скорост ных и скорост но- силовых способн остей.	ОРУ упражнения с 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	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		игры. Д\з – ведение мяча						
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 вперёд. То же через сетку. Д\з – передача и броски мяча	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57\9	Освоение техники	ОРУ.	28.01		Баскетбольные, малые	Описывают технику изучаемых игровых	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать	Развитие самостоятельности и

	нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку Д\з – подвижные игры			мячи	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.	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	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 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
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	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 мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития	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	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

		координационные способности. Дз – упражнения по совершенствованию техники ловли мяча					закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
61\13	Освоение тактики игры.	ОРУ. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Дз – совершенствование техники приёмов	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 свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	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
62\14	Овладение организаторскими умениями. Зачет по	ОРУ с мячами. Организация и проведение подвижных игр	10.02		Волейбольный мяч	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

	разделу программы	и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Д\з: игры с мячом				приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	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	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 – 19 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.	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.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		Правила техники безопасности. О\З: «Физическая культура в современном обществе». ОРУ. Одновременный одношажный ход Д\з- закаливание					<i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	
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 по 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 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. 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	ОРУ.	18.02		Лыжи	Описывать технику выполнения	<i>Коммуникативные:</i> эффективно	Развитие этических чувств,

	лыжных ходов.	Прохождение дистанции 4 км. Д\з- закаливание				прохождения дистанции 4 км. на выносливость.	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.	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 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>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

							выполнять подъём в гору скользящим шагом.	
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 другим 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 другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

72\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ	02.03		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 другим людям, развитие 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	17.02		Лыжи	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу,	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.

		ход Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Д\з- закаливание				процессе прохождения дистанций.	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, 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 бесконфликтную 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 и 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	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.

		на месте махом Игра «Гонки с преследованием» Игра «С горки на горку». Д\з- закаливание				дистанций.	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. 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 цель.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

		Игра «Гонки с выбыванием». Д\з- катание на санках					<i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом	находить выходы из спорных ситуаций.
79/1 7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ Совершенствование ранее изученных ходов. Д/з - закаливание	16.03		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 ранее изученные ходы	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
80/1 8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ Повторение ранее изученного материала Д/з - закаливание	18.03		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 ранее изученные ходы	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
81/1 9	Освоение техники лыжных ходов. Зачет по разделу программы.	ОРУ Демонстрируют вариативное выполнения техники изученных лыжных ходов. Транслируют знания по разделу программы. Д/З - закаливание	20.03		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> демонстрировать ранее полученные знания	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

4 четверть – 21 час

Гимнастика - 9 часов

82\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. О\З «Первая помощь и самопомощь во время занятий физическ	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики О\З: «Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	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	<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: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.	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
------	---	--	-------	--	------------------------------	--	---	--

	ой культурой и спортом». Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания санпомощи и первой помощи при травмах» «Освоение и совершенствование висов и упоров». ОРУ 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.				физической культурой в профилактике вредных привычек. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Девочки: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	--	--	--	--	--	--	---	--

		Дз: смешанные висы						
83\2	Опорные прыжки.	ОРУ Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.). Дз: упражнения на развитие силовых способностей	06.04		Маты гимнастические, гимнастический козел	Осваивать технику данных 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: 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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
84\3	Акробатические упражнения и комбинации.	ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

		согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Дз – упражнения на развитие гибкости					Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
85\4	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 полушпагат. Дз – упражнения на развитие	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 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

		гибкости						
86\5	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 утренней гимнастики	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 способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	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
87\6	Развитие координационных	ОРУ. Общеразвивающ	14.04		Гимнастический конь, пружинны	Используют гимнастические и акробатические	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие самостоятельности и личной

	способностей.	ие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Д\з – комплекс утренней гимнастики			й мостик	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 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.	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
88\7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в	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,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

		висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Дз – упражнения для сохранения правильной осанки					сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
89\8	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Дз – 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
90\9	Развитие гибкости. Зачет по разделу программы	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

	.	тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости					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.	сочувствия 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 - 12 часов

91\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые	«Овладение техникой спринтерского бега» Высокий старт 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 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	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.						выполненных действий; 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.	
92\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		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 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
93\4	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в длину» ОРУ в движении	02.05		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,

		Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. 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 9-11 шагов разбега	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94/6	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении Процесс совершенствования прыжков в высоту. (Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега). Д\з – прыжки со скакалкой	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 познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»
95/7	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ Процесс совершенствования прыжков в	11.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	<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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и

		высоту. (Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега). Д\з - прыжки через естественные препятствия				сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
96\8	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность» ОРУ. Эстафеты с мячом. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 10-12	12.05		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 места на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	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

		м. Д\з – броски малого мяча						
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 броска вверх. Подвижная игра.	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

		Д\з – игры						
98\11	Метание малого мяча.	«Овладение техникой 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 высоту.	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

		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. Зачет по разделу программы.	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		
			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. Овладение техникой спринтерского бега.	О\З: 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 лёгкоатлетическ	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. Демонстрируют	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 30 м.	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

		их упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. «Овладение техникой спринтерского бега» Низкий старт до 30 м. -от 70 до 80 м -до 70 м Д\з -ОРУ				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.	-от 70 до 80 м -до 70 м	
2\2	Развитие скоростно-силовых способностей. Основы знаний.	Основы знаний: «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность» ОРУ. «Совершенствование техникой	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	<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>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

		спринтерского бега» Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Д\з - скоростной бег				беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	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.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
33	Развитие скоростно-силовых способностей.	«Совершенствование 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	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
44	Овладение	ОРУ в	09.09		Секундометр	Описывают технику	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие этических

	техникой прыжка в длину.	движении Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Игра «Круговая эстафета». Д\з –прыжки на месте			р, рулетка, конусы.	выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	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	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 самоконтроля в дневнике самоконтроля.	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	<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

		ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Игра «Смена сторон». Д\з- прыжки со скакалкой				частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		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 индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	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»

						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 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 дальность.	ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Дальнейшее овладение	21.09		Волейбольные, малые мячи	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение	<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 установки на безопасный образ

		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 вперёд-вверх. Д\з – игры				метательных упражнений. Применяют метательные 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.	жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9\9	Овладение техникой метания	ОРУ в движении. Совершенствова	23.09		Малый мяч, набивной мяч	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	малого мяча в цель и на дальность.	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. Спортивная игра. Д\з – игры с мячом					<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.	личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10\10	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на	ОРУ. «Встречная эстафета» Метание мяча весом 150 гр. с	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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на

	дальность.	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 вверх на заданную и максимальную высоту. Д\з – ОРУ					<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 скоростно-силовых	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

	способность.	Эстафеты. Дз- 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.	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 мышечной системе, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического	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

		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 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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

							месте. Эстафеты.	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 Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и	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

		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	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

		исходных положений. Метания в цель и на дальность 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.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16\16	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Корригирующие 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 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 и 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	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

		цель						справедливости и свободе
Гимнастика 6 часов								
19\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и. О\З Освоение строевых упражнений й.	О\З: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Игра по выбору учащихся.	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. Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Различать и выполнять строевые команды: чётко выполняют строевые приёмы.	<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 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

		Д\з – ОРУ						
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 общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	ОРУ. Совершенствование двигательных способностей. Сочетание движений руками с ходьбой на	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование

		месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\3: выполнение упражнений общеразвивающей направленности (без предметов).					движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
22\4	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	ОРУ на гибкость Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров. Д\з – комплекс утренней	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

		гимнастики						представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23\5	Основы знаний: «Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)». Освоение и совершенствование висов и упоров.	Основы знаний: 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 России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских	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

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. 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 гимнастич еские, 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

2 четверть – 24 часа

Гимнастика 12 часов

25\1	Правила	О\3 : «Общие	09.11		Скакалка	Знать, правила по технике	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие
------	---------	--------------	-------	--	----------	---------------------------	-------------------------	----------

	по технике безопасности на уроках гимнастик и Основы знаний: «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями». Освоение строевых упражнений.	гигиенические правила, режим дня, утрення 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 гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья				безопасности на уроках гимнастики. Различать и выполнять строевые команды.	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.	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
--	---	--	--	--	--	--	--	--

		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 оказание первой помощи при травмах и ушибах».	ОРУ. О\З: «Причины возникновения 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	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 социальных ситуациях

		подскоками, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – 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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28\4	Освоение	ОРУ.	16.11		Маты гимнастич	Осваивать технику выполнения опорного	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие мотивов учебной

	опорных прыжков	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			еские, турники	прыжка.	способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять опорный прыжок.	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
295	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	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,

		на развитие силовых способностей						формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
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	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и

		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					форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять акробатические упражнения.	освоение социальной роли 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 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

		Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Д\з – 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. Д\з – комплекс	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 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

		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 Лазанье по гимнастической	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Дз – упражнения для сохранения правильной осанки						
35\11	Развитие 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\	Развитие	Зачёт по	03.12		Гимнастич	Используют данные	<i>Коммуникативные:</i> слушать	Развитие этических

12	гибкости	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			еская стенка	упражнения для развития гибкости	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
Баскетбол - 12 часов								
37\1	Требования к технике	Инструктаж по	07.12		Мячи, конусы	Изучают историю баскетбола и запоминают	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга,	Развитие мотивов учебной

безопасности. Основы знаний. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	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 мяча и с мячом. Комбинации из				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.	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	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
---	---	--	--	--	--	---	---

		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 выявления и устранения ошибок в	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	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	<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

	технике выполнения упражнений (технических ошибок)». Освоение ловли и передачи мяча	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 пассивным сопротивлением защитника. Д\з – ОРУ				и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
--	---	--	--	--	--	--	--	--

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 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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40\4	Освоение техники ведения мяча	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее	11.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

	мяча	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				и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	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.	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
41\5	Основы знаний «Профессионально-прикладная физическая культура	Основы знаний: Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональн	12.12		Баскетбольные мячи	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Описывать технику	<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	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,

	а». Овладение техникой бросков мяча	ой 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				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.	руками в прыжке.	развитие самостоятельности и 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 закрепление техники бросков мяча. Броски одной и	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	<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

		двумя руками в прыжке. Д\з – Упражнения на координацию				и действий, соблюдают правила безопасности.		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. Дальнейшее закрепление 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. Дальнейшее закрепление техники выравнивания и	18.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из

		выбивания мяча, перехвата. Д\з – Упражнения на координацию				совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	перехват мяча.	спорных ситуаций, развитие.
45\9	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее закрепление техники владения и развитие координационных способностей. 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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Закрепление техники перемещений,	ОРУ. Упражнения с предметами.	21.12		Баскетбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

	владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дз – Упражнения на координацию.				и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов.	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной 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	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. 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

		прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Д\з – самостоятельные игровые действия						
48\12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. 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.	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 – 33 часов								
Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов								
49\1	О\З «Знания о спортивной игре». Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	О\З – 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	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 устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<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 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).	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

		безопасности. ОРУ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Д\З: игры с мячом						
50\2	Освоение техники приёма и передач мяча	Зарядка. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 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 над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком 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	ОРУ. Игра по упрощённым	17.01		Волейбольный мяч	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	комплексное развитие психомоторных способностей	правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Д\з – Упражнения на координацию				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	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.	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, быстрота реакций и перестроение	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	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.	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

	двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	мячами, жонглирование. Д\з – Упражнения на координацию					Метания в цель различными мячами, жонглирование.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
535	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве	ОРУ. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и	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>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,

	нстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений 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 Д\з – игры с мячом					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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54\6	Развитие выносливости	Дальнейшее развитие	21.01		Волейбольный мяч	Определяют степень утомления организма во время игровой	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	вост	выносливости. Круговая тренировка. Эстафеты. Двусторонняя игра. Д\з – Упражнения на быстроту				деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку. Эстафеты. Двустороннюю игру.	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-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

		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						нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56\8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	ОРУ упражнения с предметами. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных	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	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

		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 через сетку. Д\з – передача и броски мяча					дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57\9	Освоение техники нижней прямой подачи	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Д\з –	28.01		Баскетбольные, малые мячи	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

		закаливание				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу.	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 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

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 мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	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 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

		Дз – упражнения по совершенствовани ю техники ловли мяча						находить выход из спорных ситуаций
61\13	Освоение тактики игры.	ОРУ. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствовани е тактики освоенных игровых действий. Дз – совершенствова ние техники приёмов	08.02		Волейболь 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 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 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
62\14	Овладение организато рскими умениями.	ОРУ с мячами. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,	10.02		Волейболь ный мяч	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

		приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Д\з: игры с мячом				помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	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	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 – 19ч.								
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	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	<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.

		требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. ОРУ. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Д\з- закаливание				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.		
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	Мотивационная основа на занятиях по лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие -учебно-познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.

							выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	
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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

							способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	социальных ситуациях.
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	ОРУ.	22.02		Лыжи	Описывать технику выполнения	<i>Коммуникативные:</i> эффективно	Развитие мотивов учебной

	лыжных ходов.	Прохождение дистанции 4,5 км. Д\з- закаливание				прохождения дистанции 4,5 км. на выносливость.	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.	деятельности и осознание личностного смысла 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 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 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 другим 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 другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
72\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Коньковый ход.	02.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода. Торможение и поворот	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие этических чувств, доброжелательности

	ходов.	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ				«плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	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».	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. 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	ОРУ. Коньковый ход.	06.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику конькового хода.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно	Мотивационная основа на занятиях лыжной

	ходов.	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ				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».	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 и личной ответственности за свои поступки.
76\14	Освоение техники	ОРУ.	12.03		Лыжи с палками,	Описывать технику	<i>Коммуникативные:</i>	Мотивационная основа на занятиях

	лыжных ходов.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ			санки	конькового хода. Торможение и поворот «плугом». Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	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».	лыжной подготовкой.
77\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Биатлон Д\з- катание на лыжах	13.03		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 ходов.	ОРУ Смешанные ходы. Биатлон Д\З: бег по пересеченной	15.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения Биатлона и смешанных ходов	<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

		местности					<i>Познавательные:</i> демонстрировать технику выполнения биатлона и смешанных ходов	находить выходы из спорных ситуаций.
79/1 7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ Смешанные ходы. Биатлон Д/З: бег по пересеченной местности	17.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения Биатлона и смешанных ходов	<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 выполнения биатлона и смешанных ходов	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
80/1 8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ Смешанные ходы. Биатлон Д/З: бег по пересеченной местности	19.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения Биатлона и смешанных ходов	<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 выполнения биатлона и смешанных ходов	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
81\19	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Биатлон Зачёт по разделу программы.	20.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения Биатлона	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

		Д\з- катание на лыжах					сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать технику и знания биатлона	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
4 четверть – 21 часа								
Гимнастика - 9 часов								
82\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 амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных,	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 из спорных ситуаций

		коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости						
83\2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Знания о физической культуре: «Предупреждение травматизма и оказание	ОРУ. О\З: «Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при	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 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

	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
84\3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	ОРУ на гибкость Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров.	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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной

		Д\з – комплекс утренней гимнастики					<i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
85\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 на развитие силовых способностей	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
86\5	Основы знаний:	ОРУ. О\З:	12.04		Маты гимнастические,	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие мотивов учебной деятельности и

	«Физическое развитие человека». Освоение опорных прыжков	«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 110-115 см.). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козёл в ширину,			турники	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	продуктивной 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
--	--	--	--	--	---------	---	--	--

		высота 110 см.). Дз: упражнения на развитие силовых способностей						
87\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. Дз – упражнения на развитие гибкости	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
88\7	Развитие координационных	Совершенствование координационных	17.04		Маты гимнастические,	Используют гимнастические и акробатические	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие самостоятельности и личной

	способностей.	х 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			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.	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
89\8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице.	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,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

		Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Дз – упражнения для сохранения правильной осанки					упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
90\9	Развитие скоростно-силовых способностей	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, сочувствия 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 - 12 часов								
91\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» Скоростной бег до 60 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 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.
92\2	Развитие скоростно-силовых способностей	«Совершенствование техникой длительного бега»	30.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

	ей.	ОРУ в движении Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Д\з - бег в равномерном темпе				физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	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.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
93\3	Овладение техникой прыжка в длину	ОРУ в движении Прыжки в длину с места 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 длину с места	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94\4	Овладение техникой прыжка в длину.	ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	04.05		Рулетка	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

		Игра «Смена сторон». Д\з- прыжки со скакалкой				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>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	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
95/5	Овладение техникой прыжка в высоту. Основа Знаний «Адаптивная физическая культура»	Основы знаний: Адаптивная физическая культура как система знаний физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Комплекс ОРУ Процесс совершенствования	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, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	<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

		ния прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Д\з - прыжки через естественные препятствия				сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
96/6	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	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

		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						
97\7	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	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	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

		мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Подвижная игра. Д\з – игры с мячом					партнёра, после броска вверх.	
98\8	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	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

		направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Д\з – ОРУ						
99\9	Знания о физической культуре. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Круговая разминка. О\З «Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений» Опорно-двигательный аппарат в мышечной системе, их роль в осуществлении двигательных актов.	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

		Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з-равномерный бег						
100\10	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты.	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

		Д\з – прыжки со скакалкой					указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег препятствиями и на месте. Эстафеты.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
101\11	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. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.)	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. 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

		вертикальные препятствия						
102\12	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов Эстафеты. Бег с ускорением. Зачет по разделу программы 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 и 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		
			план	факт		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть – 24 часа								
Легкая атлетика 18 часов								
1\1	Овладение техникой спринтерск ого бега. Основы знаний.	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З: Влияние лёгкоатлетическ их упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;	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	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

		правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. -от 70 до 80 м -до 70 м Д\з -ОРУ				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.	общеразвивающих упражнений. Выполнять низкий старт до 30 м. -от 70 до 80 м -до 70 м	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

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 совершенствование скоростно-силовых способностей	«Совершенствование техники длительного бега» ОРУ в	07.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости,	<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,

	ей.	движении Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Д\з - бег в равномерном темпе				умения распределять силы.	<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.	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». 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. Овладение техникой прыжка в	Основы знаний: «Самонаблюдение и самоконтроль».	10.09		Рулетка	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

	длину.	«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 Тест: прыжки в длину с места. Игра «Смена сторон». Д\з- прыжки со				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	коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	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
--	--------	--	--	--	--	---	--	---

		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 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»
7\7	Овладение и	Комплекс ОРУ	16.09		Стойки, резинка,	Применяют прыжковые упражнения для развития	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие этических чувств,

	совершенствование техники прыжка в высоту.	Процесс совершенствования прыжков в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Д\з - прыжки через естественные препятствия			гимнастические маты	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.	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	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 дальность.	ОРУ. Круговая разминка Эстафеты с мячами. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Метание теннисного мяча и мяча весом 150	21.09		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	<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 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.	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

		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				метательных упражнений. Соблюдают правила ТБ.		
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. Бросок набивного мяча (юноши- 3 кг.,	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. Бросок набивного мяча (юноши- 3 кг., девушки – 21 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-	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

		девушки – 21 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперед-вверх). Спортивная игра. Дз – игры с мячом					вверх).	
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	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

		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						
11\11	Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Круговая разминка. Специальные прыжковые упражнения. Линейная эстафета. Бег с препятствиями и на месте. 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. Специальные прыжковые упражнения. Линейная эстафета.	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 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 двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и	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

		коррекции телосложения. ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – бег с препятствиями						
13\13	Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	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 и совершенствование скоростно-	Основы знаний: «История возникновения и формирования	08.10		Набивной мяч	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	силовых способностей. Основы знаний. физической культуры». Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).				Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей.	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.	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	--	--	--	--	---	--	---

		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	Комплекс ОРУ. Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель разных снарядов из разных исходных	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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со

	малого мяча.	положений. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) горизонтальные препятствия					<i>Познавательные:</i> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
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 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	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	<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

						физических качеств. Правила ТБ.		свободе
Гимнастика 6 часов								
19\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний. Освоение строевых упражнений.	О\3: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и 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	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. Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Различать и выполнять строевые команды: чётко выполняют строевые приёмы.	<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, 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.	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

		одному в колонны по два по четыре в движении. Игра по выбору учащихся. Д\з – ОРУ						
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	ОРУ. Совершенствование двигательных способностей.	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.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

	вающих упражнений без предметов на месте и в движении.	способностей. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающ ие упражнения в парах. Д\З: выполнение упражнений общеразвивающ ей направленности (без предметов)					<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.	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	Освоение и совершенство вание общеразви вающих упражнений с	ОРУ на гибкость Совершенство вание двигательных способностей с помощью	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

	предметам и.	гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров. Д\з – комплекс утренней гимнастики					познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, 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	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

		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 через стойку на руках опускание в упор присев, подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из						эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	--	--	--	--	--	--	--	---

		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	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

		градусов (козёл в ширину, высота 110 см.). Д\з: упражнения на развитие силовых способностей						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: «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	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
------	---	---	-------	--	----------	---	---	--

		безопасности и 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 оказание	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 социальных

	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						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 информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной

		Дз – Комплекс утренней гимнастики					<i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	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.) Дз: 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:	18.11		Маты гимнастические,	Осваивать технику выполнения опорного прыжка.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие мотивов учебной деятельности и

	прыжков.	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			турники		продуктивной 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
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 одной, выпад вперёд; кувырок вперёд.	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

		Д\з – упражнения на развитие гибкости						
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 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
32\8	Развитие координац- ионных способнос- тей.	Совершенствовани- е координационны- х способностей. ОРУ.	25.11		Маты гимнастиче- ские, гимнастиче- ская скамейка,	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

		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			бревно, стенка	способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	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.	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. ОРУ. Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,

		ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне. Д\з – Комплекс утренней гимнастики					упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	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 знаний.	Основы знаний: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения» «Олимпиады: странички истории» Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные олимпийские чемпионы	30.11		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) 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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

		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 мячами. Дз – упражнения для сохранения правильной осанки						
35\11	Развитие и совершенствование	Совершенствование скоростно-	02.12		Конь, скакалка, набивной	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в	Развитие этических чувств, доброжелательности

	скоростно-силовых способностей.	силовых способностей. ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Д\з – упражнения для развития силовых способностей			мяч	способностей	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	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 способностей. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	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

		Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Баскетбол - 12 часов

37\1	Требования к технике безопасности. Основы знаний. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по ТБ. О\З: История развития баскетбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в	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 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 вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот,	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
------	--	---	-------	--	--------------	---	--	---

		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). Дз – упражнения с мячом					ускорение	
38\2	Основы знаний. Освоение ловли и передач мяча.	О\3: «Основы обучения и самообучения двигательным действиям». Педагогические,	09.12		Баскетбольный мяч	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков

		физиологически е и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные 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.				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 и действий, соблюдают правила безопасности.	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.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	--	--	--	--	--	---	--

		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						
39\3	Освоение техники ведения мяча. Основы знаний.	ОРУ. Упражнения с предметами. Основы знаний: «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		упражнений (технических ошибок)». 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						
40\4	Освоение техники ведения	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее	11.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

	мяча.	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				и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	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.	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
41\5	Овладение техникой бросков мяча. Основы знаний.	Основы знаний: «Профессионально-прикладная физическая культура» .Прикладная физическая подготовка как система	12.12		Баскетбольные мячи	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Описывать технику	<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	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,

		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				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.	руками в прыжке.	развитие самостоятельности и 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 закрепление	15.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

		техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Д\з – Упражнения на координацию				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками в прыжке.	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	18.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

		техники выравнивания и выбивания мяча, перехвата. Д\з – Упражнения на координацию				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча.	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие.
45\9	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ. Упражнения с предметами. Совершенствование техники владения и развитие координационных способностей. 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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Совершенствование	ОРУ. Упражнения с	21.12		Баскетбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	предметами. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дз – Упражнения на координацию.				варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной 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	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. 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

		быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Д\з – самостоятельные игровые действия						
48\12	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. 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.	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 – 33 часов								
Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов								
49\1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Основы знаний.	О\3 – «Знания о спортивной 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	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 устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<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 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).	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

		безопасности при занятиях спортивными играми. Правила техники безопасности. ОРУ Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. ДЗ: игры с мячом						
50\2	Освоение техники приёмов и передач мяча.	Зарядка. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Дз – 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>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

							выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	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	ОРУ. Совершенствование координационных способностей. Упражнения по совершенствованию	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.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из

	пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	нию 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					<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.	спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
53\5	Развитие координ	ОРУ.	20.01		Волейбольные,	Используют игровые упражнения для развития	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать	Развитие навыков сотрудничества со

ационны х способн остей (ориенти рование в простра нстве, быстрот а реакций и перестро ение двигател ьных действи й, диффере нцирова ние силовых , простра нственн ых и временн ых парамет ров движени й, способн остей к	Совершенствовани е координационны х способностей. Упражнения по совершенствовани ю 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			теннисные мячи	названных координационных способностей.	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	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
---	--	--	--	-------------------	---	--	--

	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 силовых	25.01		Большие мячи	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и 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	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из

		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					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	спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56\8	Развитие скоростных и скоростно-	ОРУ упражнения с предметами. Дальнейшее	27.01			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

	силовых способностей. 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 через сетку. Д\з – передача и				развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	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.	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
--	---	--	--	--	--	---	--

		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. Д\з – игровые	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	<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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков

		упражнения				правила безопасности.		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 мячом и развитие координационных способностей	ОРУ. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых	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	<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.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

	ей.	действий. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Д\з – упражнения по совершенствованию техники ловли мяча				зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	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 – совершенствование техники приёмов	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 свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	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
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 – 19 ч.								
63\1	Освоение техники лыжных ходов. Основы знаний. Инструкта	О\З: Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Правила	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	<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	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной

	ж по ТБ.	самостоятельно о 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. Оказание помощи при обморожениях и травмах. ОРУ. Одновременный одношажный				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.	(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	подготовкой.
--	----------	--	--	--	--	--	--	--------------

		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	Мотивационная основа на занятия по лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие -учебно-познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.

							выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный четырёхшажный ход.	
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 способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять попеременный четырёхшажный ход.	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. Переход с попеременных ходов на одновременные.	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

		Д\з- закаливание					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 переход с попеременных ходов на одновременные.	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

							ходов на одновременные)	
69\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км. Преодоление контруклона. Д\з- закаливание	24.02		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 мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

							км. Преодоление контруклона.	ситуациях.
71\9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 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 до 5 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности 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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

							преодолением препятствий.	
73\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Д\з- ОРУ	04.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику горнолыжной эстафеты, преодоление препятствий. 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. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Д\з- ОРУ	05.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику горнолыжной эстафеты, преодоление препятствий. 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.

75/1 3	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные) 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> Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные)	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.
76/1 4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные.	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>	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

		Преодоление контруклона) Д\з- ОРУ					Прохождение дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона)	свои поступки.
77\15	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.
78\16	Освоение техники лыжных	ОРУ. Прохождение дистанции до 5	18.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения Биатлона	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

	ходов.	км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона) Д\з- катание на лыжах					<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать технику прохождения дистанции до 5 км. ранее изученными ходами (Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона)	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
79/1 7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ Преодоление препятствий ранее изученными способами Д\з- катание на лыжах	19.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения ранее изученных ходов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнения ранее изученных ходов	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.
80/1 8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ Преодоление препятствий ранее изученными	20.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения ранее изученных ходов	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.

		способами Д\з- катание на лыжах					сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнения ранее изученных ходов	
81/19\	Зачётный урок	ОРУ. Зачёт по разделу программы. Д\з- катание на лыжах	22.03		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 – 21 часа

Гимнастика - 9 часов

82\1	Развитие гибкости. Основы знаний.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики О\З : «Физическое развитие человека».	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных
------	-----------------------------------	--	-------	--	-----------------------	--	---	---

		Значение НС в управлении движениями и регуляции систем организма, дыхания, кровообращения и энергообеспечения. ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование двигательных способностей. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром,					повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	--	--	--	--	--	---	--

		акробатические, на гимнастической стенке. Д\з – упражнения для гибкости						
83\2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Знания о физической культуре.	ОРУ. О\З: «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах». «Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила	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 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 социальных ситуациях

		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. Общеразвивающие упражнения в парах. Д\з – упражнения без предметов						
84\3	Освоение общеразвивающих	ОРУ на гибкость Совершенствование	08.04		Набивные мячи, гантели, обручи,	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	упражнения с предметами.	двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров. Д\з – комплекс утренней гимнастики			гимнастические палки	из числа разученных упражнений.	условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	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
85\4	Освоение опорных прыжков.	ОРУ. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см.). Девочки: прыжок боком (козёл в ширину) высота 110 см.) Д\з: упражнения на развитие	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 и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

		силовых способностей						формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
86/5	Освоение опорных прыжков. Основы знаний.	ОРУ. О\З: «Физическое развитие человека». «Психические процессы в обучении двигательным действиям». Психологические предпосылки овладения движениями. участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память). Мальчики: прыжок согнув	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 эстетических потребностей, ценностей и чувств

		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						
87\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 одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	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

		Дз – упражнения на развитие гибкости						
88\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. Дз – 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 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
89\8	Развитие и совершенс	Совершенствовани е силовых	20.04		Гимнастич еская	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и	Развитие самостоятельности и

	твое развитие силовых способностей и силовой выносливости.	способностей и силовой выносливости. Комплекс ОРУ Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Дз – упражнения для сохранения правильной осанки			лестница, гантели, набивные мячи	силовой выносливости	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	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
90\9	Овладение организаторскими умениями. Зачетный урок по разделу программы	Зачёт по разделу программы. Совершенствование скоростно-силовых способностей. ОРУ. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой,	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

		броски набивного мяча. Д\з – упражнения для развития силовых способностей					скалкой, броски набивного мяча	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика - 12 часов								
91\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»	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.	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.

		Скоростной бег 30 м. Бег на результат 60 м. Д\з - скоростной бег					Выполнять скоростной бег 30 м. Бег на результат 60 м.	
92\2	Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.	«Совершенствование 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
93\3	Овладение техникой прыжка в длину.	ОРУ в движении Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Игра «Круговая	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

		эстафета». Д\з –прыжки на месте					уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94\4	Овладение техникой прыжка в длину.	ОРУ. Круговая тренировка. Прыжки в длину с места 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 места	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

95\5	Совершенствование техники прыжка в высоту.	ОРУ в движении Процесс совершенствования прыжка 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»
96\6	Совершенствование техникой прыжка в	Основы знаний: Адаптивная физическая культура как	09.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

	высоту. Основа знаний.	система знаний физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики устомления. Комплекс ОРУ Процесс совершенствова ния прыжков в высоту. Процесс совершенствова ния прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Д\з - прыжки через естественные препятствия				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.	<i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
--	---------------------------------------	---	--	--	--	---	---	--

97\7	Совершенствование техники 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 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	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
98\8	Совершенствование техники	ОРУ в движении.	15.05		Малый мяч, набивной	Демонстрировать вариативное выполнение	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие мотивов учебной деятельности и

	метания малого мяча в цель и на дальность	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 мячом			мяч	метательных упражнений.	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.	осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
999	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	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков

		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					бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
100/10	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Знания о физическо	О\З «Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических	20.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

	й культуре. 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 нарушений осанки и коррекции телосложения. ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте.			палочки		указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	---	--	--	---------	--	---	--

		Эстафеты. Д\з – Бег с препятствиями						
101\11	Совершение скоростно-силовых способностей.	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Бег с препятствиями и на месте. 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. Зачёт по разделу программы.	23.05		Набивной мяч	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей. 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 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. 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

		Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия						
102\12	Защита итоговой работы на одну из тем предложен ных 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