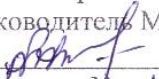
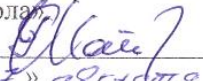



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района РТ

«Рассмотрено» Руководитель МО  / Т.Р. Мингалев / Протокол № 1 от « 26 » августа 2022г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  /Р.Г.Шайхутдинов ./ « 27 » августа 2022г.	«Утверждаю» Руководитель МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»  /В.Ю.Гарифуллин./ Приказ № 67 от « 29 » августа 2022г.
---	---	--



Рабочая программа  
По физической культуре в 7 классе  
учителя высшей квалификационной категории  
Фатхуллина Таслима Гибадулловича

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
« 29 » августа 2022г.

2022-2023 учебный год  
с. Алабердино

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Настоящая программа по предмету физическая культура для 7 класса составлена на основе:**

- ▶ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 (с изменениями на 8 апреля 2015 года);
- ▶ в соответствии с приказом МО и н РТ № 1055/15 от 19.08.2015 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию содержания организационного раздела основной образовательной программы основного общего образования для общеобразовательных организаций Республики Татарстан»;
- ▶ на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).
- ▶ О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 08.10.2010 г. № ИК 1494/19.
- ▶ Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2. 2821-10 №189), зарегистрированных в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 1999.
- ▶ Основной образовательной программы МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- ▶ Учебного плана МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа» Тетюшского муниципального района Республики Татарстан на 2022 – 2023 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 29 августа 2022 года).

**Изучение физической культуры в 7 классе направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся;
- на закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

**В результате изучения физической культуры в 7 классе ученик должен  
знать/ понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

**В результате изучения физической культуры в 7 классе ученик должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
- повышать работоспособность, укрепления и сохранения здоровья.

**Используемые педагогические технологии;**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Технология коммуникативного общения.           | 4. Игровые технологии.                   |
| 2. Компьютерные технологии.                       | 5. Технология педагогики сотрудничества. |
| 3. Технология личностно-ориентированного подхода. | 6. Здоровьесберегающая                   |

**Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с авторской программой.**

В программу внесены изменения: уменьшено или увеличено количество часов на изучение некоторых тем. Сравнительная таблица приведена ниже.

№ п/п	Раздел	Количество часов в примерной программе	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21	23
3	Волейбол	9	18
4	Баскетбол	9	18
5	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
6	Лыжная подготовка	18	18
7	Элементы единоборств, национальные игры	В процессе урока	В процессе урока
8	Мини-футбол	-	3
9	Плавание	-	3
10	Бадминтон		4

Внесение данных изменений позволит охватить весь изучаемый материал по программе, повысить уровень обученности учащихся по предмету, а также более эффективно осуществить индивидуальный подход к обучающимся.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Формы организации учебных занятий			
		Изучение нового материала	Совершенствование ЗУН	Уроки контроля	Всего часов
1	Легкая атлетика	2	20	6	23
2	Баскетбол	4	11	3	18
3	Волейбол	4	10	4	18
4	Лыжная подготовка	2	11	3	18
5	Гимнастика с элементами акробатики и хореографии	4	7	5	18
6	Плавание	1	2	-	3
7	Мини-футбол	1	2	-	3
8	Бадминтон	1	3	-	4

## Формы промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в течение каждой четверти и в конце учебного года:

тесты - 5

зачеты: легкая атлетика – 8, гимнастика с элементами акробатики – 5, волейбол – 4, баскетбол – 3, лыжная подготовка – 3

## Содержание программы « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

### *Основы знаний.*

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

##### *В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

##### *В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

##### *В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

##### *В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

##### *В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

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

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Физическое совершенствование 105**

### **Легкая атлетика с элементами подвижных игр (23 часа)**

Совершенствовать технику эстафетного бега, бег 60 метров, 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки), челночный бег 3×10 м, прыжки в высоту способом «перешагиванием», прыжки в длину способом «согнув ноги». Развитие двигательных качеств (выносливость, быстрота, скоростно-силовые, координационные), метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений.

### **Спортивные игры (38)**

Волейбол. Техника перемещений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей.

Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведений и бросков. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину

Мини-футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка мяча. Ведение мяча с сопротивлением соперника. Перехват мяча. Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам.

### **Лыжная подготовка (18 часов)**

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

### **Гимнастика с элементами акробатики и хореографии (18 часов)**

Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Подъём переворотом махом и силой. Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, прыжок «согнув ноги» (козёл в длину), подтягивания из виса. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд; прыжок боком (конь в ширину). ОРУ с предметами. Упражнения с элементами хореографии.

### **Плавание (3ч)** Техника безопасности. Способы плавания: Брасс. Кроль

Старты. Повороты. Специальные упражнения на суше, работа рук и ног.

Способы освобождения от захватов тонувшего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего.

### **Бадминтон (4 часа)**

### **Оборудование учебного процесса:**

- Гимнастические маты, козел, конь, гимнастический мостик брусья.
- Волейбольные, баскетбольные мячи, сетка.
- Секундомер, флажки, гранаты, стойки для прыжков в высоту.
- Лыжи, лыжные палки, ботинки.
- Наглядные пособия: (плакаты, карточки)

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Программа по физической культуре для средних общеобразовательных учреждений. Министерство образования Российской Федерации. И. В. Лях, 2005г.
2. Абзалов Р. А.. Учебник по физической культуре.
3. Журнал физкультура в школе
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
6. В помощь преподавателю. Физкультура. Календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе. 5-11 классы. Составитель В.И.Виненко. Волгоград, издательство «Учитель», 2010г.
7. Тематическое планирование. Физкультура. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона. 1-11 классы. Составители М.И.Васильева, И.Я.Гордияш и др. Волгоград, издательство «Учитель», 2010г.

**Календарно-тематическое планирование уроков физического воспитания для 7 -го класса**

№ ур ока	Тема урока	Кол- во часо в	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контро ля	Планируемые результаты			Домашн ее задание	Дата	
						Предметные	УУД	Личностные		план	факт
Лёгкая атлетика (11 часов) + Теория (1час)											
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теория «Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Ввод ный	1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. 2. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики 3. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей	Текущ ий	Знать о причинах травматизма на занятиях лёгкой атлетики и правилах его предупреждения.	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативны е:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности и ее <b>позитивном влиянии на развитие человека.</b>	Упражн ения на развитие быстрот ы	3.09	
2	Мониторинг физического развития	1	Совер шенст вован ие	1. ОРУ в кругу 2. Специальные беговые 3. Бег 30 метров	Текущ ий	Научиться: применять беговые упражнения	<b>Регулятивные:</b> удерживать учебную задачу; использовать речь	Владение навыками выполнения жизненно	Приседа ния на одной ноге с	6.09	



				4. Прыжки в длину с места 5. Эстафетный бег		для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.	для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	важных двигательных умений в различных изменяющихся внешних условиях.	поддержкой		
3	Мониторинг физического развития	1	Комплексный	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. М – подтягивание, Д – подъем туловища 4. Бег 1000 метров	Текущий	Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладение техникой метания малого мяча в горизонтальную цель	Бег с ускорениями на участках . Развитие скоростных качеств.	8.09	
4	Спринтерский бег. Скоростной бег до 60м (2-3 серии). Развитие гибкости	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 40 – 60 метров. 4. Прыжки в длину	Текущий	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять,	<b>Регулятивные:</b> удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия.	Адекватная мотивация учебной деятельности.	Равномерный бег по пересеченной местности Развитие	10.09	

				способом «согнув ноги»		и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.		выноси вости		
5	Спринтерский бег. Бег 60м на результат	1	Совершенствован ие	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег 60 метров – на результат. 4. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	Текущий	Научиться: описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Уметь демонстрировать технику прыжка.	Прыжки в длину с места	13.09	
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствован ие	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 40 –	Текущий	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью	Уважительное отношение к чужому мнению.	Прыжковые упражнения. Равномерный	15.09	

				60 метров. 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. 5. Развитие координационных способностей.		физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.	обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		бег.		
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствован	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. 4. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Итоговый	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	<b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Прыжковые упражнения. Бег с ускорениями на участках.	17.09	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Челночный бег 3х10 метров 4. Зачет - прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.	Итоговый	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость)	<b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Демонстрировать финальное усилие в беге. Умение избегать конфликтов и находить	Равномерный бег по пересеченной местности.	20.09	

				5. Бег с ускорениями на участках.		).	<b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	выходы из спорных ситуаций	Развитие выносливости.		
9	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Развитие силы мышц плечевого пояса	1	Совершенствование	1. ОРУ в движении. 2. Эстафетный бег 3. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены на заданное расстояние, в горизонтальную цель с расстояния 10-12м. 4. Развитие общей выносливости.	Итоговый	Уметь демонстрировать физическое качество (гибкость и силовую выносливость).	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрировать гибкость и силовую выносливость	Бег с ускорениями на участках. Развитие скоростных качеств.	22.09	
10	. Метание малого мяча на дальность с разбега	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафетный бег 4. Метание малого мяча на дальность с разбега	Итоговый	Уметь демонстрировать физическое качество (прыгучесть и выносливость).	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее	Демонстрировать прыгучесть и выносливость.	Повторить технику метания малого мяча на дальность	24.09	

							<p>эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>				
11	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Совершенствование	<p>1. ОРУ в движении.</p> <p>2. Специальные беговые упражнения.</p> <p>3. Эстафетный бег</p> <p>4. Метание малого мяча на дальность с разбега.</p> <p>5. Равномерный бег до 12 минут</p>	Текущий	Уметь выполнять прыжки с разбега.	<p><b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p><b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	Демонстрировать финальное усилие в беге. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Повторить технику метания малого мяча на дальность	27.09	
12	Бег на средние дистанции м - 2000м, д – 1500	1	Учётный	<p>1. ОРУ в движении.</p> <p>2. Специальные беговые упражнения.</p> <p>3. Развитие выносливости</p>	Итоговый	Уметь выполнять прыжки с разбега.	<p><b>Регулятивные:</b> сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p>	Владеть техникой прыжка. Демонстрировать финальное усилие в прыжке.	Прыжки в длину с места	29.09	

							е: задавать вопросы, обращаться за помощью.				
<b>Бадминтон (4 часа)</b>											
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках бадминтона. Бадминтон. История развития бадминтона. Общие правила игры в бадминтон	1	Обучение	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках бадминтона. 2. Знакомство с размерами игровой площадки. 3. Выбор ракетки и волана. 4. Знакомство с общими правилами игры в бадминтон.	Текущий	Научится вести себя на уроке бадминтона.	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Упражнения для формирования и профилактики осанки	1.10	
14	Бадминтон. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Способы хватки ракетки. Основные игровые стойки бадминтониста. Стойки при выполнении подачи	1	Обучение	1. Изучение самонаблюдения и самоконтроля на занятиях бадминтоном. 2. Основные игровые стойки бадминтониста. 3. Стойки при выполнении подачи 4. Совершенствование способов хватки ракетки. 5. Упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной	Итоговый	Уметь демонстрировать способы хватки ракетки, основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи	<b>Регулятивные:</b> способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовки в полном объеме. <b>Познавательные:</b> способность владения навыками выполнения двигательных действий в различных изменяющихся	Демонстрация самонаблюдения и самоконтроля на занятиях бадминтоном.	Повторить основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи, способы хватки ракетки.	4.10	

				ракетки. 6. Учебная игра в бадминтон			внешних условиях. <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в бадминтон				
15	Бадминтон. Техника подачи. Передвижения игроков на площадке.	1	Обучение	1. Совершенствование основных игровых стоек бадминтониста. 2. Совершенствование способов хватки ракетки. 3. Совершенствование стойки при выполнении подачи 4. Техника передвижения игроков на площадке. 5. Техника подачи. 6.. Учебная игра в бадминтон	Текущий	Научиться демонстрировать технику подачи, передвижения игрока на площадке	<b>Регулятивные:</b> способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической. <b>Познавательные:</b> способность владения навыками выполнения двигательных действий. <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в бадминтон	Уметь обсуждать результаты совместной деятельности. Принятие общекомандных решений.	Отработать технику передвижения по площадке, технику подачи.	6.10	
16	Бадминтон. Техника выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар	1	Обучение	Совершенствование техники передвижения игроков на площадке. 2. Совершенствование техники подачи.	Текущий	Научиться демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> способность владения навыками выполнения ударов	Уметь обсуждать результаты совместной деятельности. Принятие общекомандных решений.	Совершенствовать технику ударов сверху открытой и	8.10	

	сверху открытой стороной ракетки.			3. Обучение технике выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокому удару сверху открытой стороной ракетки. 6.. Учебная игра в бадминтон1.		ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки. <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в бадминтон		закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.		
--	-----------------------------------	--	--	---	--	---	---	--	---	--	--

**Спортивные игры. Баскетбол. (18 часов) + Теория (1час)**

17	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. « Всестороннее гармоничное физическое развитие».	1	Обучение	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. 2. «Всестороннее гармоничное физическое развитие»	Текущий	Знать технику безопасности на уроках баскетбола. Научиться основным приёмами игры в баскетбол	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач	Прыжки на одной и двух ногах	11.10	
18	Способы передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие	1	Обучение	1. Стойка и передвижения игрока. 2. Ведение мяча на месте.	Текущий	Уметь демонстрировать способы передвижений , остановок,	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в	Адекватная мотивация учебной деятельности.	Выпрыгивание из приседа	13.10	



	координационных способностей.			3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления. 4. Разучивание техники выравнивания и выбивания мяча. 5. Игра в мини-баскетбол. 6. Игра «Бой петухов».		поворотов и стоек.	разнообразии способов передвижений, остановок, поворотов и стоек. <b>Коммуникативные:</b> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
19	Способы ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча	1	Совершенствование	1. Ведение мяча на месте. 2. Остановка прыжком. 3. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. 4. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. 5. Игра в мини-баскетбол. 6. «Мяч капитану»	Текущий	Уметь демонстрировать способы ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча	<b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению ошибок. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов ловли и передачи мяча. <b>Коммуникативные:</b> проявлять активность во взаимодействии	Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Прыжки через скакалку	15.10	
20	Зачёт остановки двумя шагами и прыжком, повороты.	1	Совершенствование	1. Зачёт «остановка» шагом и прыжком», повороты. 2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости с	Текущий	Уметь демонстрировать передачу мяча от груди, бросок мяча двумя от груди, бросок мяча после получения в движении от	<b>Регулятивные:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов передач и бросков мяча	Осознание ответственности за общее дело	50 подскоков + 30 приседаний + 30 подскоков (2-3 раза)	18.10	

				пассивным сопротивлением. 3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя от груди и одной от плеча в квадрате и в круге. 4. Учебная игра, игровые задания 3 х 1.		партнёра.	<b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол				
21	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости (правой и левой рукой). Развитие координационных способностей.	1	Учётный	1. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости (правой, левой рукой) при сближении с соперником. 2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. 3. Учебная игра, игровые задания 3 х 2. 4. Игра «Выталкивание из круга»	Итоговый	Уметь выполнять остановку двумя шагами и прыжком, повороты.	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Осознание ответственности за общее дело	Жонглирование мячом	20.10	
22	Зачёт ведения мяча с изменением направления и скорости (правой и левой рукой)	1	Совершенствован	1. Зачёт по ведению мяча с изменением направления и скорости (правой, левой рукой) при	Текущий	Уметь демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления	<b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Упражнения на развитие прыгучести	22.10	

				сближении с соперником. 2. Разучивание техники броска одной рукой от плеча. 3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. 4. Игра в мини-баскетбол. Игровые задания 3 x 1. 5. «Не давай мяч водящему»		и скорости (правой и левой рукой)	моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол				
23	Бросок одной рукой от плеча. Бросок в движении после ловли мяча.	1	Учётный	1. Закрепление навыков броска одной рукой от плеча. 2. Разучивание техники броска в движении после ловли мяча. 3. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение (5 x 0) без изменений позиций игроков.	Итоговый	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости (правой и левой рукой)	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Упражнения на развитие силы	25.10	
24	Бросок в движении после ловли мяча. Бросок в движении	1	Обучение	1. Совершенствование техники броска	Текущий	Уметь демонстрировать бросок	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с	Уметь выполнять комбинации из	Упражнения на развитие	27.10	

	после ведения.			одной рукой от плеча. 2. Закрепление навыков броска в движении после ловли мяча. 3. Разучивание техники броска в движении после ведения.		одной рукой от плеча, бросок в движении после ловли мяча.	учителем. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов бросков мяча <b>Коммуникативные:</b> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	освоенных элементов техники передвижений	координации		
25	Бросок в движении после ведения. Развитие двигательных качеств.	1	Комплексный	1. Закрепление навыков броска одной рукой от плеча. 2. Закрепление техники броска в движении после ведения мяча. 3. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 4. Игра в мини-баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Текущий	Уметь демонстрировать бросок в движении после ловли мяча, бросок в движении после ведения.	<b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов бросков мяча <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Прыжки через скакалку	8.11	
26	Бросок одной рукой от плеча. Бросок в движении после ловли мяча. Правила судейства.	1	Комплексный	1. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча. 2. Совершенствование навыков броска в движении после ловли мяча.	Текущий	Уметь демонстрировать бросок в движении после ведения. Развитие двигательных качеств.	<b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники бросков	Отжимания	10.11	

				3. Совершенствовани е техники броска в движении после ведения. 4. Правила судейства. 5. Игра в мини- баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1 x 0).			зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол				
27	Бросок одной рукой от плеча. Бросок в движении после ловли мяча. Правила судейства.	1	Комп лексн ый	1. Совершенствовани е техники броска одной рукой от плеча. 2. Совершенствовани е техники броска в движении после ловли мяча. 3. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 4. Игра в мини- баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1 x 0).	Текущ ий	Уметь демонстриров ать бросок одной рукой от плеча, бросок в движении после ловли мяча. Знать правила судейства.	<b>Регулятивные:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов бросков мяча <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Упражн ения на пресс	12.11	
28	Бросок одной рукой от плеча.	1	Комп лексн ый	1. Зачёт по броску одной рукой от плеча. 2. Совершенствовани е техники броска в движении после ловли мяча.	Текущ ий	Уметь демонстриров ать бросок одной рукой от плеча, бросок в движении после ловли	<b>Регулятивные:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Подтяги вания	15.11	

				3. Совершенствовани е навыков броска в движении после ведения мяча. 4. Учебная игра.		мяча. Знать правила судейства.	способов бросков мяча <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол				
29	Бросок в движении после ловли мяча.	1	Учётн ый	1. Зачёт техники броска в движении после ловли мяча. 2. Совершенствовани е техники броска в движении после ведения. 3. Взаимодействие двух игроков (отдай мяч и выйди). 4. Игра по упрощённым правилам с заданием.	Итогов ый	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча.	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативны е:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Сгибани е, разгибан ие рук в упоре лёжа	17.11	
30	Бросок в движении после ведения.	1	Учётн ый	1. Зачёт броска в движении после ведения. 2. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 3. Учебная игра с заданием.	Итогов ый	Уметь выполнять бросок в движении после ловли мяча.	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Прыжки через скакалку	19.11	

							<p>эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>				
31	Техника бросков.	1	Учётный	<p>1. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>2. Совершенствование техники бросков одной от плеча с расстояния до 4,80м.</p> <p>3. Учебная игра с заданием.</p> <p>4. «Свободное место»</p>	Итоговый	Уметь выполнять бросок в движении после ведения.	<p><b>Регулятивные:</b> сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Упражнения на пресс	22.11	
32	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Совершенствование	<p>1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>2. Совершенствование техники бросков одной от плеча с расстояния до 4,80м.</p> <p>3. Учебная игра с заданием.</p>	Текущий	Уметь демонстрировать технику бросков.	<p><b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и</p>	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Упражнение «пистолет» с опорой	24.11	

							условий. <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол				
33	Тактика игры. Правила судейства.	1	Совер шенст вован ие	1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 2. Нападение быстрым прорывом (2 x 1) 3. Учебная игра с заданием. 4. Передвижение на руках	Текущ ий	Уметь демонстриров ать комбинацию из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Совершенство вать технику бросков одной от плеча с расстояния до 3,60м.	<b>Регулятивные:</b> приме нять установленные правила в планиро вании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Умение демонстрирова ть навыки владения мячом.	Выпрыг ивание из приседа	26.11	
34	Позиционное нападение (5x0) с изменением позиций игроков.	1	Совер шенст вован ие	1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 2. Совершенствовани е техники бросков одной от плеча с	Текущ ий	Уметь демонстриров ать комбинацию из освоенных элементов: ловля, передача, ведение,	<b>Регулятивные:</b> приме нять установленные правила в планиро вании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов,	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Правила игры. Жестик уляция судьи.	29.11	



				расстояния до 4,80м. 3. Учебная игра с заданием. Позиционное нападение (5 х 0) с изменением позиций игроков		бросок, бросок одной от плеча в движении после ведения. Знать правила судейства.	использовать их в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол				
35	Учебная игра с заданием. Развитие двигательных качеств.	1	Совершенствование	1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 2. Совершенствование техники бросков одной от плеча 3. Учебная игра с заданием. 4. Развитие двигательных качеств.	Текущий	Уметь демонстрировать позиционное нападение (5 : 0) без изменений позиций игроков.	<b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в баскетбол	Осознание ответственности за общее дело	Жонглирование мячом	1.12	
<b>Спортивные игры. Волейбол. (18 часов) + Теория (1 час)</b>											
36	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Обучение	1. Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. 2. Стойки и перемещение игрока.	Текущий	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> контролировать и	Начальные навыки адаптации при изменении ситуации	Изучить технику безопасности и теоретич	3.12	

				3. Передача мяча сверху двумя руками 4..Учебная игра.		волейболу.	оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативны</b> <b>е:</b> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	поставленных задач	еский материала.		
37	Техника перемещений приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) 3. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками сверху. 4. Развитие координационных способностей.	Текущий	Уметь демонстрировать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов передвижений, остановок, поворотов и стоек. <b>Коммуникативны</b> <b>е:</b> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Проявление познавательного интереса к изучению физкультуры	Прыжки через скакалку за 1 мин	6.12	

38	Техника приёма и передач мяча.	1	Комплексный	<p>1. ОРУ в движении.</p> <p>2. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)</p> <p>Прием и передача мяча двумя руками сверху</p> <p>4. Передача мяча над собой.</p> <p>5. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в парах.</p>	Текущий	Уметь демонстрировать технику перемещений приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	<p><b>Регулятивные:</b> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p><b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии техник передвижений</p> <p><b>Коммуникативные:</b> проявлять активность во взаимодействии</p>	Понимание причин успеха в учебной деятельности.	Подтягивания из виса (мальчики), поднимание, опускание туловища (девочки)	8.12	
39	Техника приёма и передачи мяча после перемещения.	1	Комплексный	<p>1. ОРУ с гимнастической скамейкой.</p> <p>2. Передача мяча над собой</p> <p>3. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в парах.</p> <p>4. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в</p>	Текущий	Уметь демонстрировать приём и передачу мяча.	<p><b>Регулятивные:</b> удерживать учебную задачу</p> <p><b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов приёма и передачи мяча</p> <p><b>Коммуникативные:</b> проявлять активность во взаимодействии</p>	Дача адекватной оценки и самооценки учебной деятельности	Имитация перемещений	10.12	

				парах: встречная, над собой – партнеру.							
40	Техника передачи мяча над собой.	1	Совершенствовани	1. ОРУ с гимнастической скамейкой. 2. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. 3. Передача мяча над собой на месте и после отскока от пола. 4. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах.	Текущий	Уметь демонстрировать приём и передачу мяча после перемещения.	<b>Регулятивные:</b> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов приёма и передачи мяча <b>Коммуникативные:</b> проявлять активность во взаимодействии	Проявление интереса к способам решения новых учебных задач	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	13.12	
41	Техника передачи мяча через сетку.	1	Совершенствовани	1. ОРУ с гимнастической скамейкой. 2. Бег с ускорением и изменением направления. 3. Совершенствование передачи мяча через сетку. 4. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Перестрелка»	Текущий	Уметь демонстрировать передачу мяча над собой.	<b>Регулятивные:</b> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов передач мяча <b>Коммуникативные:</b> проявлять активность во взаимодействии	Проявление интереса к способам решения новых учебных задач	Приседания на одной ноге с поддержкой	15.12	
42	Техника нижней прямой подачи мяча	1	Комплексный	1. ОРУ с набивными мячами 2. Передача мяча в	Текущий	Уметь демонстрировать передачу	<b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планиро-	Готовность следовать нормам	<b>Комплекс утренне</b>	17.12	

				парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. 3. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.		мяча через сетку.	вании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов передач мяча <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол	здоровье - сберегающего поведения	й зарядки		
43	Техника напрыгивания в нападающем ударе.	1	Совершенствование	1. ОРУ с волейбольными мячами. 2. Совершенствование передачи двумя сверху над собой партнёру. 3. Сочетание верхней и нижней передач в парах. 4. Нижняя прямая подача мяча 5. Игра по упрощённым правилам.	Текущий	Уметь демонстрировать нижнюю прямую подачу мяча	<b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов подачи мяча <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол	Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Из полуприседа прыжки вверх	20.12	
44	Техника прямого нападающего удара	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2.	Текущий	Уметь демонстриров	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с	Формирование устойчивой	Имитация	22.12	

	с 2-3 шагов.			Совершенствовани е сочетания верней и нижней передач в парах. 3. Верхняя прямая и нижняя подача. 4. Прямой нападающий удар.		ать напрыгивание в нападающем ударе.	учителем. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов подач мяча <b>Коммуникативны е:</b> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	мотивации к изучению и закреплению нового	нападаю щего удара- напрыги вание		
45	Техника сочетаний приёма верхней и нижней передачи после перемещений.	1	Совер шенст вован ие	1. ОРУ в движении. 2. Сочетания верней и нижней передач в парах, над собой. 3. Нижняя прямая подача. 4. Прямой нападающий удар удар после подбрасывания мяча партнером.  5. Учебная игра.	Текущ ий	Уметь демонстриров ать прямой нападающий удар с 2-3 шагов.	<b>Регулятивные:</b> использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов подач мяча и нападающих ударов <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол	Проявление интереса к способам решения новых учебных задач	Имитац ия нападаю щего удара с 2-3 шагов	24.12	
46	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Совер шенст вован ие	1. ОРУ с волейбольными мячами. 2. Сочетания верней и нижней передач в парах, над собой, после перемещения. 3. Прямой нападающий удар после	Текущ ий	Уметь демонстриров ать сочетание приёмов верхней и нижней передачи после перемещений	<b>Регулятивные:</b> приме нять установленные правила в планиро вании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов подач мяча <b>Коммуникативны</b>	Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных си туаций	Подним ание, опускан ие туловищ а за 1 мин	27.12	

				подбрасывания мяча партнёром 4. Нижняя прямая подача мяча. 5. Учебная игра.			<b>е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол				
47	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Сочетания верней и нижней передач в парах, над собой, после перемещения. 3. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром 4. Нижняя прямая подача мяча. 5. Игровые задания 6. Учебная игра.	Текущий	Уметь выполнять игровые задания с ограниченными числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативные:</b> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Формирование устойчивой мотивации к изучению и закреплению нового	Упражнения с собственной массой		
48	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1	Совершенствование	1. ОРУ на месте. 2. Сочетания верней и нижней передач в парах, над собой, после перемещения. 3. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром 4. Нижняя прямая подача мяча. 5. Игровые задания	Текущий	Уметь демонстрировать сочетание верней и нижней передач в парах, над собой, после перемещения.	<b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, использовать их в зависимости от ситуаций и условий. <b>Коммуникативные:</b>	Осознание ответственности за общее дело	Прыжки через скакалку за 1 мин		

							взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол				
49	Зачёт передачи двумя руками сверху.	1	Совершенствование	1. ОРУ на месте. 2. Зачёт передачи двумя руками сверху. 3. Сочетание верхней и нижней передач в парах. 4. Нижняя прямая подача мяча. 5. Прямой нападающий удар.	Текущий	Уметь выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков	<b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов приёма и передач мяча <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры в волейбол	Осознание ответственности за общее дело	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
50	Зачёт передачи двумя руками снизу	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Зачёт приёма и передачи двумя руками снизу. 3. Передача мяча над собой – партнёру. 4. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. 5. Нижняя прямая подача мяча через сетку 6. Игра по	Итоговый	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху.	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать	Осознание ответственности за общее дело	Приседания на одной ноге с поддержкой		



				упрощённым правилам мини- волейбола.			вопросы, обращаться за помощью.				
51	Зачёт по технике передачи двумя сверху над собой.	1	Учётн ый	1. ОРУ в движении. 2. Комбинация из освоенных элементов: техника перемещений и владения мячом. 3. Зачёт по технике передачи двумя сверху над собой. 4. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. 5. Игра по упрощённым правилам.	Итогов ый	Уметь выполнять передачу двумя руками снизу	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативны е:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Из полупри седа прыжки вверх		
52	Зачёт прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1	Учётн ый	1. ОРУ в движении. 2. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнёру. 3. Зачёт прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. 4. Нижняя прямая подача мяча через сетку 5. Игра с заданием «Позиционное нападение с	Итогов ый	Уметь выполнять передачу двумя сверху над собой	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативны е:</b> задавать вопросы,	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Прыжки в длину с места		

				изменением позиций»			обращаться за помощью.				
53	Зачёт нижней прямой подачи.	1	Совер- шенст- вован- ие	1. ОРУ в движении. 2. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар. 3. Зачёт нижней прямой подачи. 4. Игра с заданием «Позиционное нападение с изменением позиций» 5. «Перетягивание за линию»	Итогов- ый	Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывани- я мяча партнёром	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативны- е:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Упражн- ения на пресс		
54	Зачёт нижней прямой подачи.	1	Совер- шенст- вован- ие	1. ОРУ в движении. 2. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар. 3. Зачёт нижней прямой подачи. 4. Игра по упрощённым правилам с заданием. 5. «Не давай мяч водящему»	Итогов- ый	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативны- е:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Упражн- ения с собствен- ной массой		

Лыжная подготовка. (16 часов) + Теория (1 час)											
55	Одновременный одношажный ход	1	Обучение	1. Поворот на месте махом. 2. Разучивание одновременного одношажного хода: а) имитация работы рук; б) выполнение на дистанции. 3. Прохождение дистанции 1 км. 4. Гонки с гандикапом	Текущий	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	<b>Регулятивные:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>Познавательные:</b> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. <b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Повторить теоретический материал.		
56	Одновременный одношажный. Совершенствование.	1	Обучение	1. Бесшажный ход. 2. Одновременный одношажный ход. 3. Прохождение дистанции 1 км. 4. «Пятнашки на лыжах»	Текущий	Научиться попеременно двушажному и одновременно бесшажному ходу.	<b>Регулятивные:</b> использовать передвигание на лыжах в организации активного отдыха. <b>Познавательные:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах. Проходить дистанцию 1 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.		
57	Техника	1	Совер	1. Одновременный	Текущ	Научиться	<b>Регулятивные:</b>	Осваивать	Бесшаж		

	одновременных лыжных ходов.		шенствован ие	одношажный ход. 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Эстафета с передачей палок. 4. Прохождение дистанции.	ий	попеременно двушажному и одновременно бесшажному ходу.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>Познавательные:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	ный ход.		
58	Подъём «ёлочкой».	1	Совершенствован ие	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Одновременный одношажный ход. 3. Подъём ёлочкой. 4. Круговая эстафета до 120м.	Текущий	Научиться качественно выполнять одновременные лыжные ходы	<b>Регулятивные:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>Познавательные:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах. Уметь избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Повторить ходы.		
59	Подъём «ёлочкой». Совершенствовани	1	Обучение	1. Одновременный бесшажный ход.	Текущий	Научиться выполнять	<b>Регулятивные:</b> применять правила	Уметь обсуждать	Подъём «полу		

	е.			2. Одновременный одношажный ход. 3. Подъём ёлочкой. 4. Игра «С горки на горку»		подъем полу ёлочкой.	подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>Познавательные:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	результаты совместной деятельности. Принятие общекомандны х решений.	ёлочкой ».		
60	Торможение «упором».	1	Совер шенст вован ие	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Одновременный одношажный ход. 3. Торможение упором 4. Прохождение дистанции до 2км.	Текущ ий	Научиться выполнять подъем елочкой в передвижении на лыжах.	<b>Регулятивные:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>Познавательные:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Коммуникативны е:</b> соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах. Принятие общекомандны х решений.	Подъём «полу ёлочкой ».		
61	Зачёт по одновременному бесшажному ходу.	1	Обуч ение	1. Зачёт по одновременному бесшажному ходу.	Текущ ий	Научиться выполнять торможение	<b>Регулятивные:</b> использовать передвижение на	Осваивать технику передвижения	Тормож ение «плугом		

				2. Одновременный одношажный ход. 3. Торможение упором. 4. Прохождение дистанции до 2км.		плугом.	лыжах в организации активного отдыха. <b>Познавательные:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	»		
62	Зачёт по одновременному двухшажному ходу.	1	Учётный	1. Зачёт по одновременному одношажному ходу. 2. Торможение и поворот упором. 3. Игры на лыжах. 4. Прохождение дистанции до 2,5км.	Итоговый	Демонстрировать одновременный бесшажный ход. Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Техника изученных ходов		
63	Подъем в гору скользящим шагом.	1	Учётный	1. Подъем в гору скользящим шагом. 2. Спуски с	Итоговый	Демонстрировать одновременн	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его	Осваивать технику передвижения	Торможение «плугом		

				уклонов. 3. Подъем елочкой. 3. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов.		ый двушажный ход. Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Принимать общеконандные решения.	»		
64	Спуски и подъёмы.	1	Обучение	1. Зачёт подъёма ёлочкой. 2. Торможение и поворот упором. 3. Прохождение дистанции 3км	Текущий	Научиться технике подъему в гору скользящим шагом и спускам с уклонов.	<b>Регулятивные:</b> использовать передвижение на лыжах в <b>Познавательные:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений в различных изменяющихся внешних условиях.	Подъем в гору скользящим шагом.		
65	Зачёт подъёма ёлочкой. Торможения и повороты.	1	Совершенствование	1. Техника изученных ходов. 2. Зачёт торможения и поворота упором. 3. Игра «Гонки с выбыванием»	Текущий	Научиться выполнять спуски и подъёмы на дистанции.	<b>Регулятивные:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>Познавательные:</b> моделировать способы	Описывать технику спусков и подъёмов. Принимать общеконандные решения.	Подъем в гору скользящим шагом, торможение «плугом»		

							передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.				
66	Зачёт торможения и поворота упором.	1	Учётный	1. Техника изученных ходов. 2. Прохождение дистанции до 3,5км.	Итоговый	Демонстрировать подъём ёлочкой. Научиться выполнять торможения и повороты.	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> е: задавать вопросы, обращаться за помощью.	Осваивать технику передвижения на лыжах выявляя и устраняя типичные ошибки.	Торможения и повороты.		
67	Прохождение дистанции до 3,5км.	1	Учётный	1. Переход с хода на ход на дистанции. 2. Преодоление бугров и впадин на спусках 3. «Удержи	Итоговый	Демонстрировать торможение «плугом». Научиться выполнять технику	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения	Осваивать технику передвижения на лыжах. Устранять типичные ошибки.	Торможения и повороты.		



				равновесие»		изученных ходов и применить ее на дистанции.	отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Принимать общекомандные решения.			
68	Переход с хода на ход на дистанции.	1	Совершенствование	1. Преодоление бугров и впадин на спусках 2. Игра «Гонки с преследованием»	Текущий	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	<b>Регулятивные:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>Познавательные:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Отрабатывать технику передвижения на лыжах выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выполнение изученных ходов		
69	Преодоление бугров и впадин на спусках	1	Обучение	1. Преодоление бугров и впадин на спусках 2. Прохождение дистанции до 4 км	Текущий	Научиться выполнять перехода с хода на ход на дистанции.	<b>Регулятивные:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>Познавательные:</b>	Описывать технику перехода с хода на ход.	Переход с хода на ход на дистанции.		

							моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.				
70	Преодоление бугров и впадин на спусках.	1	Учётный	1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход. 2. Подвижные игры	Итоговый	Демонстрировать навыки владения лыжными ходами при прохождении дистанции	<b>Регулятивные:</b> сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Обсуждать результаты совместной деятельности.	Подъёмы, торможения, повороты.		
71	Переход с попеременных на одновременные ходы	1	Совершенствованное	1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход. 2. Подвижные игры	Текущий	Демонстрировать технику изученных подъёмов, торможений, поворотов.	<b>Регулятивные:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>Познавательные:</b> применять передвижения на лыжах для развития	Отрабатывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Упражнения на развитие силы		

							физических качеств. <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.				
<b>Гимнастика (18 часов) + Теория (1 час).</b>											
72	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения по теме «Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений».	1	Обучение	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. 2. Теоретические сведения по теме «Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений». 3. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учётом индивидуальных особенностей развития	Текущ ий	Руководствов аться правилами техники безопасности на уроках гимнастики. Характеризов ать и определять виды травм	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> формировать умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме, находить нужную информацию в дополнительной литературе <b>Коммуникативны е:</b> взаимодействовать со сверстниками.	Проявлять познавательны й интерес к изучению физической культуры. Формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Техника безопасн ости на уроках гимнаст ики. <b>Компле кс утренне й зарядки</b> .		

73	Акробатические упражнения. Строевые упражнения	1	Обучение	1. Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-поворота направо!», «Пол-поворота налево!». 2. Совершенствовать акробатические упражнения мальчики (кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами) 3. Совершенствовать акробатические упражнения: девочки – кувырок вперед, стойка на лопатках «мост» из положения лежа. 4. Элементы хореографии. Позиции ног.	Текущий	Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед и назад.	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> формировать универсальные способности в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	Развивать навыки равновесия, координации и силовой подготовки.	Строевой шаг.		
74	Акробатические упражнения. Строевые упражнения	1	Обучение	Выполнение команд «Пол-поворота направо!», «Пол-поворота налево!». 1. Совершенствовать акробатические упражнения мальчики (кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами)	Текущий	Уметь выполнять акробатические упражнения	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. <b>Коммуникативные:</b>	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Строевой шаг.		

				2. Совершенствовать акробатические упражнения: девочки - кувырок вперед, стойка на лопатках «мост» из положения лежа. 4. «Борьба на бревне»			е: Формировать уважительное отношение к окружающим.				
75	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	Обучение	Выполнение команд «Пол-поворота направо!», «Пол-поворота налево!». 1. Подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе (м), соскок махом назад Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь(д). 2. Акробатические упражнения 3. Развитие силовых способностей 4. Игра «Бой петухов»	Текущий	Уметь выполнять два кувырка вперед слитно	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <b>Коммуникативные:</b> проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	ОРУ с гимнастическими снарядами		
76	Упражнения в висах. Акробатические упражнения	1	Обучение	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». 1. Подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе (м), соскок	Текущий	Уметь выполнять стойку на лопатках, акробатические упражнения	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> уметь планировать собственную деятельность,	Формировать целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном	Выполнять стойку на лопатках		

				<p>махом назад Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь(д).</p> <p>2. Акробатические упражнения</p> <p>3. Развитие силовых способностей</p> <p>4. Перетягивание в парах</p>		из 3-4 элементов, два кувырка вперед слитно.	<p>распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p><b>Коммуникативны е:</b> проявлять активность во взаимодействии со сверстниками для решения комму- никативных и познавательных задач.</p>	единстве и разнообразии природы.			
77	Упражнения в висах. Акробатические упражнения	1	Обучение	<p>Выполнение команд «Пол-поворота направо!», «Пол- поворота налево!».</p> <p>1. Подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в весе (м), соскок махом назад Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь(д).</p> <p>2. Акробатические упражнения</p> <p>3. Развитие силовых способностей</p> <p>4. Игра «Бой петухов»</p>	Текущий	<p>Уметь выполнять акробатическ ую комбинацию из 4-5 элементов, два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках, элементы хореографии. позиции ног, поднимание на носки в сочетании с наклонами, приседаниями и полуприседан иями, волну.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p><b>Познавательные:</b> владение широким арсеналом двигательных действий из гимнастики</p> <p><b>Коммуникативны е:</b> позитивное взаимодействие со сверстниками. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Стойка на лопатка х		

78	Упражнения в висах. Акробатические упражнения	1	Учётный	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». 1. Совершенствовать упражнения в висах 2. Совершенствовать акробатические упражнения:(м) стойка на голове с согнутыми ногами, (д) кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат, «мост» из положения. 3. «Борьба за предмет»	Итоговый	Уметь выполнять стойку на лопатках	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	Строевые упражнения, прыжки со скакалкой.		
79	Упражнения в висах. Акробатические упражнения	1	Учётный	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». 1. Совершенствовать упражнения в висах 2. Совершенствовать акробатические упражнения (м) стойка на голове с согнутыми ногами; (д) кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат, «мост» из положения стоя . 3.. Упражнения на растягивание.	Итоговый	Уметь выполнять два кувырка вперёд слитно. подтягивание в висе (м). подтягивание из вися лёжа (д).	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрация самонаблюдения и самоконтроля на занятиях гимнастикой.	Подтягивание в висе (м). Подтягивание из вися лёжа (д).		
80	Упражнения в висах.	1	Обучение	1. Упражнения в висах	Текущий	Уметь выполнять	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в	Готовность и способность	Упражнения на		

	Акробатические упражнения			2. Совершенствовать акробатические упражнения (м) стойка на голове и руках с согнутыми ногами; (д) кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат, «мост» из положения стоя. 3. Развитие скоростно-силовых способностей 4. Элементы акробатики. Позиции рук: волны, взмахи руками, целостная волна		висы и упоры	сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью	обучающихся к саморазвитию	пресс		
81	Опорный прыжок. Акробатические соединения	1	Совершенствование	1. Совершенствовать акробатические упражнения (м) стойка на голове с согнутыми ногами; (д) кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат, «мост» из положения стоя. 2. Опорный прыжок: (м) способом «согнув ноги» (козёл в ширину, высота 100-115 см); (д) способом «ноги врозь» (козёл в	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры	<b>Регулятивные:</b> развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - проявление	Уважительное отношение к истории и культуре других народов	Угол в упоре, опускание, поднимание туловища		



				ширину, высота 105-110 см) 3. Развитие скоростно-силовых качеств			активности во взаимодействии для решения задач				
82	Опорный прыжок. Акробатические соединения	1	Обучение	1. Совершенствовать акробатические упражнения (м) стойка на голове и руках (д) кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат, «мост» из положения стоя 2. Опорный прыжок: (м) способом «согнув ноги» (козёл в ширину, высота 100-115 см); (д) способом «ноги врозь» (козёл в ширину, высота 105-110 см) 3. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	Уметь выполнять опорные прыжки	<b>Регулятивные:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение.	Упражнения на гибкость		
83	Опорный прыжок. Акробатические соединения	1	Совершенствование	1. Совершенствовать акробатические упражнения (м) стойка на голове и руках (д) кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат,	Текущий	Уметь выполнять опорные прыжки	<b>Регулятивные:</b> развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Прыжки со скакалкой.		

				«мост» из положения стоя 2. Закрепить технику опорного прыжка: (м) способом «согнув ноги» (козёл в ширину, высота 100-115 см); (д) способом «ноги врозь» (козёл в ширину, высота 105-110 см) 3. Развитие скоростно-силовых качеств			подготовке. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения				
84	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Подтягивание	1	Совершенствован	1. Акробатические упражнения(м) стойка на голове и руках (д) кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат, «мост» из положения, стоя без помощи 2. Совершенствовать технику опорного прыжка (м) способом «согнув ноги» (д) способом «ноги врозь» 3. Разучить упражнения на гимнастической скамейке(д) 4. Подтягивание: в висе(м); из вися	Текущий	Уметь выполнять опорные прыжки	<b>Регулятивные:</b> развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовки. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Адекватная мотивация учебной деятельности.	Приседания на одной ноге с опорой		

				лёжа (д)							
85	Упражнения в равновесии опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	1	Совершенствование	1. Совершенствовать акробатические упражнения 2. Совершенствовать технику опорного прыжка (м) способом «согнув ноги» (д) способом «ноги врозь» 3. Подтягивание: в висе(м); из виса лёжа (д) 4. Прыжки через скакалку за 1 мин	Текущий	Уметь выполнять акробатические комбинации из 3-4 элементов	<b>Регулятивные:</b> развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовки. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> формулировать свои затруднения	Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Подтягивание в висе.		
86	Упражнения в равновесии опорный прыжок	1	Совершенствование	1. Совершенствовать акробатические упражнения 2. Совершенствовать технику опорного прыжка (м) способом «согнув ноги» (д) способом «ноги врозь» 3. Лазание по	Текущий	Уметь выполнять прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100см).	<b>Регулятивные:</b> развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физической подготовки. <b>Познавательные:</b> выбирать действия	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Упражнение на гибкость		

				канату в два приёма 4. Подтягивание: в висе(м); из виса лёжа (д)			в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативны е:</b> задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия				
87	Техника опорного прыжка. Прыжковые упражнения со скакалкой.	1	Учётн ый	1. Упражнения с партнёром 2. Техника опорного прыжка(м) способом «согнув ноги» (д) способом «ноги врозь» 3. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря элементами гимнастике 4. Развитие гибкости	Итогов ый	Уметь выполнять подтягивания в висе (м), подтягивания из виса лёжа (д)	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативны е:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрация самонаблюдения и самоконтроля на занятиях гимнастикой.	Подтягивание в висе. Упражнение на гибкость		
88	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря элементами гимнастике Упражнения в парах.	1	Обучение	1. Упражнения с гимнастической скамейкой 2. Эстафеты с элементами акробатики. 3. Развитие гибкости 4. Эстафеты с	Текущ ий	Уметь лазать по канату	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> моделировать технику лазания по канату <b>Коммуникативны</b>	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Приседания на одной ноге		

				переноской предметов			е: формулировать свои затруднения				
89	Эстафеты с элементами гимнастике Упражнения в парах.	1	Обучение	1. Упражнения с набивными мячами 2. Эстафеты с элементами акробатики. 3. Броски набивного мяча из различных положений 4. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Текущий	Уметь выполнять броски набивного мяча из различных исходных положений, прыжки через скакалку за 1 мин	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Прыжки со скакалкой		
90	Эстафеты с элементами гимнастике Упражнения в парах.	1	Совершенствован	1. Упражнения с набивными мячами 2. Эстафеты с элементами акробатики. 3. Броски набивного мяча из различных положений 4. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Текущий	Уметь выполнять прыжки с гимнастического мостика в глубину	<b>Регулятивные:</b> развивать способность преодоления трудностей, выполнять учебные задания по технической и физич-ой подготовке <b>Познавательные:</b> соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков с гимнастического мостика в глубину <b>Коммуникативные:</b> формулировать свои затруднения	Уважительное отношение к истории и культуре других народов	Упражнения на развитие прыгучести		
91	Акробатические	1	Обуч	1. Строевые		Знать о	<b>Регулятивные:</b>	Формирование	Упражн		

	упражнения Строевые упражнения		ение	упражнения Выполнение команд «Пол-поворота направо!», «Пол-поворота налево!». 2. Совершенствовать акробатические упражнения мальчики (кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове, стойка на руках) 3. Совершенствовать акробатические упражнения: девочки – кувырок вперед, стойка на лопатках «мост» из положения лежа.		причинах травматизма на занятиях лёгкой атлетики и правилах его предупреждения.	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других.	чувства ответственности и на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов.	ения на развитие быстроты		
Лёгкая атлетика. (9 часов)											
92	Тестирование скоростных и координационных способностей	1	Обучение	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафетный бег 4. Метание малого мяча на дальность с разбега. 5. Равномерный бег до 12 минут		Уметь демонстрировать физические качества (скоростную и координационную выносливость).	<b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Наклоны из положения сидя		

							вопросы, обращаться за помощью.				
93	Тестирование скоростных и координационных способностей	1	Учётн ый	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафетный бег 4. Зачет - метание малого мяча на дальность с разбега. 5. Бег с ускорениями на участках	Итогов ый	Уметь демонстриров ать физические качества (скоростную выносливость ).	<b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкрет- ного результата при решении задачи. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативны е:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрирова ть финальное усилие в беге. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных си- туаций	Упражн ение «пистол ет» с опорой		
94	Тестирование скоростно-силовых способностей	1	Обуч ение	1. ОРУ в движении. 2 Специальные беговые упражнения. 3. Эстафетный бег 4 Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	Итогов ый	Уметь демонстриров ать физическое качество (гибкость и силовую выносливость ).	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативны е:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрирова ть гибкость и силовую выносливость	Прыжки через скакалку		

95	Тестирование гибкости и силовых способностей.	1	Совершенствовани е	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафетный бег 4. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	Текущ ий	Уметь демонстриров ать прыжок в высоту способом «перешагиван ие»	<b>Регулятивные:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативны е:</b> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивани е». Владеть знаниями об индивидуальны х особенностях физического развития.	Прыжки в длину с места		
96	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Владение техникой длительного бега	1	Совер шенст вован ие	1. ОРУ в движении. 2. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через баскетбольные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). 3. Бег 60 метров 4. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов бокового разбега под углом 30°- 35°.	Итогов ый	Уметь демонстриров ать прыжок в высоту способом «перешагиван ие». Владеть техникой длительного бега	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативны е:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Из полупри седа прыжки вверх со взмахом рук		
97	Спринтерский бег	1	Учётн ый	1. ОРУ в движении. 2. Прыжковые	Итогов ый	Уметь демонстриров	<b>Регулятивные:</b> предвидеть	Демонстрирова ть финальное	Силовые упражне		



				упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через баскетбольные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). 3. Бег 60 метров 4. Зачёт прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов бокового разбега под углом 30°- 35°.		ать физические качества (скоростную выносливость ).	возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	усилие в беге и в прыжке в длину с мета. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ния		
98	Мониторинг физического развития	1	Учётный	1. ОРУ в круге 2. Специальные беговые 3. Бег 30 метров 4. Прыжки в длину с места 5. Челночный бег 3х10 метров	Итоговый	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость ).	<b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Демонстрировать финальное усилие в беге. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Подтягивание, отжимание		
99	Мониторинг физического	1	Учётный	1. ОРУ в движении. 2. Специальные беговые	Итоговый	Уметь демонстрировать	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его	Демонстрировать гибкость и силовую	Упражнения на координ		

	развития			упражнения. 3. М – подтягивание, Д – подъем туловища 4. Бег 1000 метров		физическое качество (гибкость и силовую выносливость ).	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативны е:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	выносливость	ацию		
<b>Мини футбол (3 часа)</b>											
10 0	Техника безопасности на уроках мини футбола. Техника ведения, ударов по мячу.	1	Совер шенст вован ие	1. Правила игры в мини футбол. 2. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. 3. Удары по неподвижному мячу. 4. Играв мини футбол	Текущ ий	<b>Знать:</b> технику безопасности на уроках мини футбола, историю футбола имена выдающихся отечественны х футболистов. <b>Научиться:</b> демонстриров ать стойку игрока, перемещения.	<b>Регулятивные:</b> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в разнообразии способов перемещений. <b>Коммуникативны е:</b> формулировать свои затруднения	Владение навыками выполнения двигательных умений в различных изменяющихся внешних условиях.	Удары по мячу		
10 1	. Техника ведения, ударов по мячу.	1	Совер шенст вован ие	1. Совершенствовать технику ведения (подход к мячу,	Текущ ий	Уметь демонстриров ать технику владения	<b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения	Уметь обсуждать результаты совместной	Ведение мяча Удары по		

				<p>постановка опорной ноги, движения останавливающей ноги)</p> <p>2. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Удары поворотом, подъёмом.</p> <p>4. Играв мини футбол</p>		мячом	<p>конкретного результата при решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> строить для партнера понятные высказывания</p>	<p>деятельности. Принятие общекомандных решений.</p>	воротам		
10 2	Техника ударов внутренней стороной стопы, подъёмом.	1	Совершенствование	<p>1. Совершенствовать технику ведения (подход к мячу, постановка опорной ноги, движения останавливающей ноги)</p> <p>2. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>3. Удары поворотом, подъёмом.</p>	Текущий	Уметь демонстрировать удары по мячу	<p><b>Регулятивные:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> строить для партнера понятные высказывания</p>	<p>Готовность и способность обучающихся к саморазвитию</p>	Правила игры в мини футбол		
<b>Плавание (3 часа)</b>											
10 3	Техника безопасности на уроках плавания. Техника плавания способом «брасс»	1	Совершенствование	<p>1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий плаванием.</p> <p>2. Личная и общественная</p>	Текущий	Знать: технику безопасности на уроках плавания, личную и общественную	<p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимать предложения учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> ориентироваться в</p>	<p>Овладение навыками личной гигиены, самоконтроля на уроках плавания</p>	Изучить инструктаж техники безопасности при проведе		

				гигиена. 3. Самоконтроль 4. Название упражнений и основные признаки техники плавания.		ю гигиену, название упражнений и основных техник плавания	разнообразии способов перемещений. <b>Коммуникативные:</b> формулировать свои затруднения		нии занятий плаванием.		
10 4	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой	1	Совершенствование	1. Координационные упражнения на суше 2. Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища 3. Специальные плавательные упражнения 4. Игры на воде	Текущий	Знать: технику безопасности на уроках плавания, личную и общественную гигиену, название упражнений и основных техник плавания	<b>Регулятивные:</b> преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической подготовке. <b>Познавательные:</b> формировать качество универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений. <b>Коммуникативные:</b> формулировать свои затруднения	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Имитация сочетаний движений рук, ног, туловища		
10 5	Специальные плавательные упражнения для изучения «кроля» на груди, спине.	1	Совершенствование	1. Имитация старта пловца на суше а) старт с тумбочки б) старт из воды 2. Ныряние ногами и головой 3. Имитация дыхания 4. Игры на воде	Текущий	Знать: технику безопасности на уроках плавания, личную и общественную гигиену, название упражнений и основных техник плавания	<b>Регулятивные:</b> преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической подготовке. <b>Познавательные:</b> формировать качество универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Учиться плавать		

							и умений. <b>Коммуникативны</b> <b>е:</b> формулировать свои затруднения				
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--