

Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»

5-9 классы

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
4. Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, утвержденной приказом от 18.08.2020г. № 245.
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов МБОУ «Гимназия №3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, утвержденного приказом № 149 от 30.03.2018 г.
5. Учебного плана МБОУ «Гимназия №3» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом № 246 от 18.08.2020г.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 5-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017г.

Рабочая программа составлена для 5-8 классов - 105 часов в год, 35 учебных недель, 35 учебных недель.

Рабочая программа составлена для 9 классов - 102 часов в год, 34 учебных недель, 34 учебных недель

Изучение по физической культуре в 5-9 классах направлено на достижение целей:

- развитие основных физических качеств и способностей,
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Выпускник научится:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится в процессе урока.

«Рассмотрено на заседании ПК»
Руководитель предметной
кафедры

Сам /Саттарова Л.Х./
ФИО

Протокол № 1 от
«24» августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ «Гимназия № 3»
Камбулова Е.Н./
ФИО

«Утверждено»
приказом №253 от «24» августа 2020 г.
Директор МБОУ «Гимназия № 3»
Абзянова М.Н./
ФИО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 5 - 9 классов

учителя Гулякова Анатолия Елизаровича

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №3»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «24» августа 2020 г.

2020 – 2025 учебные года

Пояснительная записка

- Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основании:
2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
 3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
 4. Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, утвержденной приказом от 18.08.2020г. № 245.
 4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов МБОУ «Гимназия №3» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, утвержденного приказом № 149 от 30.03.2018 г.
 5. Учебного плана МБОУ «Гимназия №3» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом № 246 от 18.08.2020г.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 5-6-7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017г.

Рабочая программа составлена для 5-8 классов - 105 часов в год, 35 учебных недель, 35 учебных недель.

Рабочая программа составлена для 9 классов - 102 часов в год, 34 учебных недель, 34 учебных недель

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс V
1	Базовая часть	86 (часов)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (Волейбол, футбол)	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжные гонки	18
1.6	Плавание	9
2	Вариативная часть	19 (часов)
2.1	Баскетбол	19

	Итого	105
--	-------	-----

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс VI
1	Базовая часть	86 (часов)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (Волейбол, футбол)	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжные гонки	18
1.6	Плавание	9
2	Вариативная часть	19 (часов)
2.1	Баскетбол	19
	Итого	105

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс VII
1	Базовая часть	91 (часов)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (Волейбол, футбол)	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжные гонки	18
1.6	Элементы единоборств	9
1.7	Плавание	6
2	Вариативная часть	14 (часов)
2.2	Баскетбол	14

	Итого	105
--	-------	-----

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс VIII
1	Базовая часть	91 (часов)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (Волейбол, футбол)	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжные гонки	18
1.6	Элементы единоборств	9
1.7	Плавание	6
2	Вариативная часть	14 (часов)
2.1	Баскетбол	25
	Итого	105

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс IX
1	Базовая часть	85 (часов)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжные гонки	18
1.6	Элементы единоборств	9
1.7	Плавание	6
2	Вариативная часть	22(часа)
2.1	Баскетбол	22
	Итого	102

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе.

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе.

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе.

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе.

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе.

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	5 класс	
		Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Физические способности	Физические упражнения	6 класс	
		Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Физические способности	Физические упражнения	7 класс	
		Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Физические способности	Физические упражнения	8 класс	
		Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0

	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0
Физические способности	Физические упражнения	9 класс	
		Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной*

физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры

Баскетбол

- технико-тактические действия и приемы игры,

- игра по правилам,

- правила спортивных игр.

Футбол, мини-футбол

- технико-тактические действия и приемы игры,

- игра по правилам,

- правила спортивных игр.

Волейбол

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

Плавание

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка:

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка:

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

6 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

Прыжковые упражнения:

Упражнения в метании малого мяча

Спортивные игры:

Баскетбол

- технико-тактические действия и приемы игры,

- игра по правилам,

- правила спортивных игр.

Футбол, мини-футбол

- технико-тактические действия и приемы игры,

- игра по правилам,

- правила спортивных игр.

Волейбол

- технико-тактические действия и приемы игры,

- игра по правилам,

- правила спортивных игр.

Плавание

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка:

- ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;

Общефизическая подготовка:

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка:

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

7 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

Прыжковые упражнения:

Упражнения в метании малого мяча

Спортивные игры:

Баскетбол

- технико-тактические действия и приемы игры,

- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

Футбол, мини-футбол

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

Волейбол

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

Плавание

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка:

- ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;

Общefизическая подготовка:

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка:

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

8 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения на перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

Прыжковые упражнения:

Упражнения в метании малого мяча

Спортивные игры:

Баскетбол

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

Футбол, мини-футбол

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

Волейбол

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

Плавание

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка:

- ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка:

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка:

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

9 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения на перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

Прыжковые упражнения:

Упражнения в метании малого мяча

Спортивные игры:

Баскетбол

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

Футбол, мини-футбол

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

Волейбол

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

Плавание

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка:

- ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка:

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка:

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

В процессе уроков будет идти подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Проектная деятельность на уроках физической культуры используется как средство формирования социальной компетентности школьников. Метод проекта будет использоваться для разностороннего развития, обучения и воспитания обучающихся, имеет направленность на развитие творческих способностей учащихся, на адаптацию к современным социально-экономическим условиям жизни.

Класс	Наименование
1	«Здоровый образ жизни»

2	«Античные олимпийские игры»
3	«Виды спорта», «Мой любимый вид спорта»
4	«Физическое качество: быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость»
5	Олимпийские игры современности

При организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности учащихся, расширять общий кругозор.

Календарно-тематическое планирование для 5-х классов (105 часов)

№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Универсальные учебные действия	Дата проведения	
				план	факт
<i>I четверть. Легкая атлетика.</i>					
1	Инструктаж по охране труда.	<p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж Т/Б по л/а.</p> <p>Понятие об утомлении и переутомлении</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, знать первичный инструктаж</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, , развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	3.09	
2 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (серии по 15 – 20 с.)</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: пробегать дистанцию 30-60 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	6.09 8.09	
4 5	Высокий старт	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2серии)</p> <p>Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.</p> <p>Бег 30 метров – на результат</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной</p>	10.09 13.09	

			ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
6 7	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Личностные: овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выполнить финальное усилие, эстафетный бег Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	15.09 17.09	
8	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Бег 60 метров – на результат.	Личностные: овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выполнить бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	20.09	
9 10	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра футбол.	Личностные: овладеть техникой метания. Развить скоростную выносливость. Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: выполнить в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	22.09 24.09	
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	Личностные: овладеть техникой метания. Развить ловкость. Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: выполнить разнообразные прыжки и многоскоки. Коммуникативные: планирование учебного	27.09	

		Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров. Бег в равномерном темпе до 12 минут.	сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью		
12	Метание мяча на дальность.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Челночный бег – на результат.	Личностные: овладеть техникой метания. Развить ловкость. Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: выполнить метание мяча на дальность. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы	29.09	
13	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх. То же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Личностные: овладеть техникой метания. Развить ловкость. Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: выполнить метание мяча на дальность. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы	29.09	
<i>1 четверть. Баскетбол.</i>					
14 15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять повороты на месте без	1.10 4.10	

			мяча, повороты с мячом после остановки, остановка с мячом		
16 17 18	Ловля и передача мяча.	<p>Комплекс упражнений в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.</p> <p>Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять повороты на месте без мяча, повороты с мячом после остановки, остановка с мячом</p>	6.10 8.10 11.10	
19 20 21	Ведение мяча	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости</p>	13.10 15.10 18.10	
22 23	Бросок мяча	<p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.</p> <p>Подвижная игра «Борьба за мяч»,</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять броски одной и двумя</p>	20.10 22.10	

		«Мяч капитану».	руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча		
24	Тактика свободного нападения и защиты	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упр. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Выбивание и вырывание мяча. Блокирование броска Учебная игра 5х5.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактику свободного нападения.	25.10	
25	Тактика свободного нападения и защиты	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места в прыжке; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Выбивание и вырывание мяча. Блокирование броска. Учебная игра 5х5.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактику свободного нападения.	27.10	
26	Игровые задания	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.	28.10	

		Выбивание и вырывание мяча. Блокирование броска Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.		
27	Игровые задания	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра 5х5.	Познавательные: выполнять челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.	29.10	
II четверть. Гимнастика.					
28	СУ. Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением с гантелями.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию Познавательные: выполнить специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	8.11	
29	СУ. Основы знаний	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию Познавательные: выполнить специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	10.11	
30 31	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе		

		<p>Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Упражнения на пресс.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p>	<p>представлений о нравственных нормах</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнить акробатические упражнения</p>	<p>12.11</p> <p>15.11</p>	
<p>32</p> <p>33</p> <p>34</p>	<p>Комплекс акробатических упражнений</p>	<p>ОРУ комплекс на месте. Упражнения на гибкость.</p> <p>Комплекс элементов акробатики:</p> <p>Мальчики –</p> <p>И.п. – о.с. (Равновесие (ласточка)).</p> <p>Старт пловца. Кувырок в сед прямыми ногами, руки вверх. Наклон вперед и кувырок назад в упор присев. Перекатом назад стойка на лопатках с согнутыми ногами. Лечь на спину, руки вперед. Перекатом на грудь прогнувшись. Упор лежа, упор присев. Выпрямляясь, стойка ноги врозь, руки в стороны. Переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь, руки в стороны. Приставляя ногу, упор присев. Прыжок прогнувшись «доскок»).</p> <p>Девочки –</p> <p>И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад.</p> <p>Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев.</p> <p>Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить).</p> <p>Опуститься в сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа.</p> <p>Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. Лазанье по</p>	<p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнить комплекс акробатических упражнений</p>	<p>17.11</p> <p>19.11</p> <p>22.11</p>	

		канату или по гимнастической стенке		
35	Развитие гибкости и силы	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. К – лазанье по канату или по гимнастической стенке. Броски набивного мяча до 2 кг.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	24.11
36	Развитие гибкости и силы	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. К - комбинации акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	26.11
37 38	Упражнения в висе и упорах.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Мальчики – упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; Девочки – упражнения на низкой перекладине:	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить упражнения в висе и равновесии.	29.11 1.12

		смешанные висы; подтягивание из виса лежа.			
39 40	Упражнения в висе и упорах.	ОРУ комплекс с мячами. Совершенствование ранее освоенных упражнений в висах и упорах: Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на силу.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить упражнения в висе и равновесии.	3.12 6.12	
41 42	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки)	8.12 10.12	
43	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнение на гимнастической бревне.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнение на гимнастической бревне	13.12	
44	Развитие	ОРУ, СУ. Специальные беговые	Личностные: развитие самостоятельности и личной		

	скоростно-силовых способностей.	упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: Мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; Девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок через козла: Упражнение на гимнастической бревне.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: опорный прыжок через козла: Упражнение на гимнастической бревне.	15.12	
45	Развитие гибкости	ОРУ на осанку. К - опорный прыжок: вскок в упор присев. Упражнение на гимнастической бревне. Наклон вперед на результат. Многоскоки (8 прыжков). Итог четверти.	Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнить опорный прыжок	17.12	
II четверть. Плавание.					
46	Требования к технике безопасности	Инструктаж Т/Б по плаванию. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. ОРУ на суше и на воде. Специальные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	Личностные: описывать технику плавания разными способами. Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: выполнить специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	20.12	
47			Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие	22.12	

	Техники кроля на груди, спине и брасса	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Подвижная игра: «Лучший ныряльщик»	самостоятельности и личной ответственности, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: плавать кролем на груди, на спине, брассом. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов		
48	Развитие координации	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Эстафета 4x15м.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибки и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Эстафета 4x15м Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обеспечивать бесконфликтную совместную работу	24.12	
III четверть. Лыжная подготовка.					
49 50	Одновременные и попеременные ходы.	Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Правила поведения учащихся во время занятий. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Тех. одновременного бесшажного хода.	Личностные: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Познавательные: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	10.01 12.01	

		Тех. попеременного двухшажного хода			
51 52	Подъём полуелочкой.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъём полуелочкой. Передвижения по слабо пересеченной местности.	Личностные: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Познавательные: выполнить технику одновременного бесшажного хода. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, подъём полуелочкой	14.01 17.01	
53 54	Торможение «плугом».	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Повторное прохождение отрезков на скорость.	Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в колонне; выполняют организующие команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам. Регулятивные: учатся описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками; демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов; демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности; совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.	19.01 21.01	
55 56	Повороты переступанием.	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Эстафета с этапами от 200 до 500 м. Прохождение дистанции до 1 км.	регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают как правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий, правил и требований безопасности.	24.01 26.01	
57 58	Развитие выносливости.			28.01 31.01	

		<p>Одновременный бесшажный ход. Подъем полуелочкой. Прохождение дистанции 1 км на результат. Подвижная игра: «Лыжники на месте».</p>	<p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>		
59 60	Развитие выносливости.	<p>Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1,5 км. Эстафета с подъемами и спусками.</p>	<p>Личностные: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Познавательные: выполнить технику попеременный двухшажный ход Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>	2.02 4.02	
61 62	Развитие быстроты.	<p>К - одновременный бесшажный ход. Передвижения по слабо пересеченной местности. К - подъем полуелочкой. Подвижная игра: «День и ночь.»</p>	<p>Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в колонне; выполняют организующие команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам. Регулятивные: учатся описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками; демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов; демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности; совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности,</p>	7.02 9.02	
63 64	Развитие выносливости.	<p>К - попеременный двухшажный ход. Повторное прохождение отрезков на</p>	<p>регулируют эмоции в процессе учебной деятельности,</p>	11.02 14.02	

		<p>скорость. К - торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.</p>	<p>уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают как правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий, правил и требований безопасности.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности</p>		
65 66	Развитие выносливости.	<p>К - повороты переступанием. Катание с небольшого склона. Спуск и подъем. К - прохождение дистанции до 3 км.</p>		16.02 18.02	
III четверть. Волейбол.					
67 68	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. 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.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала</p>	<p>Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты</p>	21.02 23.02	21

			ходьбы и бега с заданием.		
69 70	Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру. Передача мяча в 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. Под/ игры « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Личностные: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	25.02 28.02	25
71 72	Нижняя подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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. Подвижная игра «Подай попади».	Личностные: уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам	2.03 4.03	
73 74	Нападающий удар (н/у).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара	Личностные: уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и	7.03 9.03	

		<p>кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени».</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять прием, передачу, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры</p>		
75 76	Развитие координационных способностей.	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища.</p> <p>Прием и передача.</p> <p>Нижняя подача мяча.</p> <p>Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.</p>	<p>Личностные: уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.</p>	11.03 14.03	
77 78	Тактика игры.	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища.</p> <p>Прием и передача.</p> <p>Нижняя подача мяча.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Броски набивного мяча через голову в парах.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Личностные: овладеть техническими действиями.</p> <p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Познавательные: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>	16.03 18.03	
IV четверть. Баскетбол.					
79	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	<p>Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра 5x5.</p>	<p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным</p>	30.03	

			правилам		
80	Закрепление техники владения мячом и развитие	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам	1.04	
81	Закрепление нападение быстрым прорывом	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра 5x5.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам	4.04	
82	Закрепление взаимодействие двух игроков	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Бросок с места с дистанции 3 метра. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра 5x5.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	6.04	
83	Закрепление тактики свободного и позиционного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Бросок с места с дистанции 3 метра. Тактика свободного нападения. Тактика позиционного нападения (5:0) Учебная игра 5x5.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	8.04	

			Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.		
IV четверть. Плавание.					
84	Требования к технике безопасности	Инструктаж Т/Б по плаванию. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. ОРУ на суше и на воде. Специальные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: плавать кролем на груди, на спине, брассом. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов	11.04	
85	Техники кроля на груди, спине и брасса	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Подвижная игра: «Лучший ныряльщик»	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибки и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Эстафета 4x15м Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обеспечивать бесконфликтную совместную работу	13.04	
86	Развитие координации	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. Эстафета 4x15м.		15.04	
87	Развитие	Повторное проплывание отрезков.	Личностные: развитие этических чувств,	18.04	

	выносливости	25-50 м по 2-6 раз; Игры и развлечения на воде. Эстафета 4x20м.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибки и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Игры и развлечения на воде. Эстафета 4x15м Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обеспечивать бесконфликтную совместную работу		
88	Развитие выносливости	Основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Правила соревнований и определение победителей. Повторное проплавание отрезков; 100-150 м по 3-4 раза. Подвижная игра: «Салки на воде»	Личностные: описывать технику плавания разными способами. Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: выполнить повторное проплавание отрезков; 100-150 м Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	20.04	
89	Развитие выносливости	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Правила соревнований и определение победителей. Проплывание дистанции до 400 м. Игры и развлечения на воде.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибки и справлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Игры и развлечения на воде. Эстафета 4x15м Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обеспечивать бесконфликтную совместную работу	22.04	
IV четверть. Легкая атлетика.					
90	Овладение	Инструктаж по легкой атлетике.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и	25.04	

	техникой прыжка в длину	Специальные беговые упр. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжок в длину с разбега.	осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега		
91	Закрепление техники прыжка в длину	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега	27.04	
92	Совершенствование техники прыжка в длину.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега на результат. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега	29.04	
93	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальч. – 1200м, дев. – 800м. Спортивные игры.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнить темповой бег	2.05	
94	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег-10 мин.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнить переменный бег-10 мин.	4.05	
95	Развитие силовой	ОРУ в движении. СУ. Специальные	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и	6.05	

	выносливости. Кросс.	беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнить бег в равномерном темпе до 15 минут		
96	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в учебной, игровой и соревновательной деятельности, умению не создавать конфликтов, проявляют дисциплинированность, помощь, внимание друг к другу, волю к достижению хорошего результата. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: тестирование бега на 1000 м	9.05	
97	Развитие выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в учебной, игровой и соревновательной деятельности, умению не создавать конфликтов, проявляют дисциплинированность, помощь, внимание друг к другу, волю к достижению хорошего результата. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнить бег 1500 м	11.05	
IV четверть. Футбол.					
98	Требования к технике безопасности Стойки и передвижения	Инструктаж по футболу. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различного положения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Личностные: овладеть стойкой футболиста. Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. Познавательные: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество –	13.05	

			формулировать свои затруднения.		
99	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	<p>Личностные: освоить технику ударов.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.</p> <p>Познавательные: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	16.05	
100	Освоение ведение мяча	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра в мини-футбол.	<p>Личностные: освоить технику ведения мяча.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.</p> <p>Познавательные: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	18.05	
101	Овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	<p>Личностные: овладеть техническими действиями.</p> <p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Познавательные: выполнить удары по воротам указанным способом на точность</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	20.05	
102	Техника защиты	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.	<p>Личностные: овладеть техническими действиями.</p> <p>Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Познавательные: выполнить игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 без атаки, позиционное нападение.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	23.05	
103	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой. Игра в футбол по упрощённым правилам.		25.05	
104	Закрепление тактики игры	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.		27.05	

		Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 без атаки.		
105	Закрепление тактики игры	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 без атаки.		30.05

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 6-х КЛАССОВ (105 час.)

№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Универсальные учебные действия	Дата проведения	
				план	факт
<i>1 четверть. Легкая атлетика(13).</i>					
1	Инструктаж по технике безопасности	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж Т/Б по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	П- знать требования по технике безопасности, беговые упражнения, старты из различных и. п. понятие об утомлении и переутомлении и влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Л- освоение техники беговых упражнений. Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	2.09	
2	Развитие скоростных	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	П- знать требования по технике безопасности, беговые упражнения, старты из различных и. п.,	3.09	

	способностей . Старт из различных и.п.	Специальные беговые упражнения .Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сер. По 15-20 с.)	понятие об утомлении и переутомлении и влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Л- освоение техники беговых упражнений. Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.		
3	Развитие скоростных способностей . Старт из различных и.п	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения .Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сер. По 15-20 с.)	П- знать требования по технике безопасности, беговые упражнения, старты из различных и. п., понятие об утомлении и переутомлении и влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Л- усвоить технику беговых упражнений. Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	4.09	
4	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 м. (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	П- стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Л- усвоить специальные беговые упражнения, стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Р: целеполагание – формулировать и удерживать	9.09	

			учебную задачу. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.		
5	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 м. (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	П- стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Л- усвоить специальные беговые упражнения, стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	10.09	
6	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 м. Эстафеты, встречная эстафета. Учебная игра в футбол.	П- уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Л- овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	11.09	
7	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 м. Эстафеты, встречная эстафета. Учебная игра в футбол	П- уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Л- овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	16.09	
8	Развитие скоростных способностей	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 м. Бег 60 метров – на результат. Учебная игра в футбол.	П- уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Л- овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	17.09	

			отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.		
9	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		18.09	
10	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		23.09	
11	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага	П- уметь метать из различных и.п. Л- овладеть техникой метания. Развить ловкость. Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: общие учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учеб. Сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	24.09	

12	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	П- уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Л- овладеть техникой метания. Развить ловкость. Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: общие учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	25.09	
13	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	П- уметь метать из различных и. п Л- Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	30.09	
<i>1 четверть. Баскетбол.(13)</i>					
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Терминология игры в	П-знать требования по технике безопасности, уметь выполнять различные варианты перемещений, остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения	1.10	

		баскетбол. Правила игры в баскетбол.	задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.		
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ с мячом. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении.	П- уметь выполнять различные варианты перемещений, остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	2.10	
16	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Л.- освоить технику передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	7.10	
17	Ловля и передача мяча.	СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Л.- освоить технику передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	8.10	

18	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движениями скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении. Л- освоить технику ведения мяча и другими техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.		9.10
19	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движениями скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления. Игра.	П- уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении. Л- освоить технику ведения мяча и другими техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.		14.10
20	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра.	П- уметь выполнять броски одной и двумя руками ведение мяча в движении, передачи. Л- освоить приемы передвижения игрока. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.		15.10
21	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра.	П- уметь выполнять броски одной и двумя руками ведение мяча в движении, передачи. Л- освоить приемы передвижения игрока. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество –		16.10

			формулировать свои затруднения.		
22	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов .Тактика свободного нападения. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	21.10	
23	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов .Тактика свободного нападения. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	22.10	
24	Позиционное нападение	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	23.10	

25	Позиционное нападение	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	28.10	
26	Игровые задания	ОРУ на месте и в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	29.10	
II четверть . Гимнастика.(21)					
27	СУ. Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	П-знать требования по технике безопасности, основы упражнений с гантелями, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок Л- освоить подводящие упражнения к кувырку вперед. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	30.10	
28	СУ. Основы знаний	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	П-знать требования по технике безопасности, основы упражнений с гантелями, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок Л- освоить подводящие упражнения к кувырку вперед . Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К:	11.11	

			взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
29	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- осваивать гимнастические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	12.11	
30	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- осваивать гимнастические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	13.11	
31	Комплекс акробатических упражнений	ОРУ комплекс на месте. Комплекс акробатических элементов: Мальчики . (И.п – о.с. Старт пловца. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед ноги скрестно в упор присев. Поворот кругом в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами. Упор присев и кувырок назад в упор присев. Выпрямляясь, махом ноги поворот на 90* до стойки ноги врозь, руки в стороны. Переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь, руки в стороны. Прыжком, соединяя ноги, упор присев. Прыжок	П- уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Л- осваивать акробатические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	18.11	

		<p>прогнувшись ноги врозь «доскок»).</p> <p>Девочки. (И.п. – о.с. Равновесие (ласточка). Старт пловца. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами с последующим наклоном. Стойка на лопатках «березка». Лечь на спину, руки вверх. «Мост». Поворот кругом в упор на коленях и далее толчком ног в упор присев. Выпрямляясь, махом ноги с поворотом на 90* переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь. Прыжком, соединяя ноги, упор присев и далее прыжок прогнувшись ноги врозь «доскок». И о.с). Упр. На гимнастической стенке.</p>			
32	Комплекс акробатических упражнений	<p>ОРУ комплекс на месте. Комплекс акробатических элементов: Мальчики. (И.п – о.с. Старт пловца. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед ноги скрестно в упор присев. Поворот кругом в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами. Упор присев и кувырок назад в упор присев. Выпрямляясь, махом ноги поворот на 90* до стойки ноги врозь, руки в стороны. Переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь, руки в стороны. Прыжком, соединяя ноги, упор присев. Прыжок прогнувшись ноги врозь «доскок»).</p> <p>Дев. (И.п. – о.с. Равновесие (ласточка). Старт пловца. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами с последующим наклоном. Стойка на лопатках «березка». Лечь на спину, руки вверх. «Мост». Поворот кругом в упор на коленях и далее толчком ног в упор присев. Выпрямляясь, махом ноги с поворотом на 90* переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь. Прыжком, соединяя ноги, упор присев и далее прыжок прогнувшись ноги врозь «доскок». И о.с). Упр. На</p>	<p>П- уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Л- осваивать акробатические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>		19.11

		гимнастической стенке.			
33	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	20.11	
34	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юн.), из вися лежа (дев.). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упр. Для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	25.11	

			К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.		
35	Развитие силовых способностей	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набив. Мяча до 2 кг.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	26.11	
36	Развитие силовых способностей	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набив. Мяча до 2 кг.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	27.11	
37	Развитие координационных и силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Мальчики упражнение на брусьях: И.п. – о.с. внутри брусьев. Наскок в упор, обозначить. Размахивание 2-3 раза. Сед ноги врозь. Перехват рук вперед. Перемах ног внутрь. Мах вперед соскок с поворотом на 90* лицом к брусьям. Девочки упражнения на бревне: И.п. – о.с. на конце бревна. Приставляя ногу, полуприсед, руки округленно вверх. Поворот, выпрямляясь кругом, руки в стороны. Шаг ногой, равновесие, руки в	П- уметь демонстрировать комплекс на гимнастических снарядах, опорный прыжок.. Л- осваивать упражнения на снарядах в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во	2.12	

		<p>стороны. Выпрямляясь, с шагом поворот направо (налево) до стойки ноги врозь. Сгибая левую ногу, выпад в сторону, руки вперед. Перемещая вес тела, выпад в другую сторону, руки на пояс. Приставляя ногу, упор присев. Соскок прогнувшись. Опорный прыжок через козла.</p>	<p>взаимодействии.</p>			
38	<p>Развитие координационных и силовых способностей</p>	<p>ОРУ на осанку. СУ. Мальчики упражнение на брусьях: И.п. – о.с. внутри брусьев. Наскок в упор, обозначить. Размахивание 2-3 раза. Сед ноги врозь. Перехват рук вперед. Перемах ног внутрь. Мах вперед соскок с поворотом на 90* лицом к брусьям. Девочки упражнения на бревне: И.п. – о.с. на конце бревна. Приставляя ногу, полуприсед, руки округленно вверх. Поворот, выпрямляясь кругом, руки в стороны. Шаг ногой, равновесие, руки в стороны. Выпрямляясь, с шагом поворот направо (налево) до стойки ноги врозь. Сгибая левую ногу, выпад в сторону, руки вперед. Перемещая вес тела, выпад в другую сторону, руки на пояс. Приставляя ногу, упор присев. Соскок прогнувшись. Опорный прыжок через козла.</p>	<p>П- уметь демонстрировать комплекс на гимнастических снарядах, опорный прыжок.. Л- осваивать упражнения на снарядах в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>		3.12	
39	<p>Упражнения в висе и упорах.</p>	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.</p>	<p>П- корректировка техники выполнения упражнений на снарядах. Индивидуальный подход. Л- освоить технику висов и упоров. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.</p>		4.12	

40	Упражнения в висе и упорах	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	П- корректировка техники выполнения упражнений на снарядах. Индивидуальный подход. Л- освоить технику висов и упоров. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.		9.12	
41	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.		10.12	
42	Развитие координационных способностей	Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.		11.12	

43	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	16.12	
44	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину) прыжок ноги врозь.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Л- оценивать свои физические качества. Р: – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	17.12	
45	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину) прыжок ноги врозь.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Л- оценивать свои физические качества. Р: – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	18.12	
46	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с	23.12	

			содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.		
47	Развитие координационных способностей	Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	24.12	
III четверть. Лыжная подготовка.(20)					
48	Одновременные ходы.	Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Правила поведения учащихся во время занятий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	П- знать требования по технике безопасности, защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Л- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	25.12	
49	Одновременные ходы.	Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Правила поведения учащихся во время занятий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	П- знать требования по технике безопасности, защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Л- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	13.01	

50	Подъём «ёлочкой».	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Передвижения по слабо пересеченной местности.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	14.01	
51	Подъём «ёлочкой».	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Передвижения по слабо пересеченной местности.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	15.01	
52	Торможение «полуплугом».	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. ,Торможение «полуплугом». Повторное прохождение отрезков по 100 м 2-3 раза.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	20.01	
53	Торможение «полуплугом».	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. ,Торможение «полуплугом». Повторное прохождение отрезков по 100 м 2-3 раза.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	21.01	
54	Поворот упором.	Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Эстафета с этапами от 300 до 800 м. Прохождение дистанции до 1,5 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять	22.01	

			передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
55	Поворот упором.	Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Эстафета с этапами от 300 до 800 м. Прохождение дистанции до 1,5 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	27.01	
56	Развитие выносливости.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 2 км на результат. Подвижная игра: «Остановка рывком».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	28.01	
57	Развитие выносливости.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 2 км на результат. Подвижная игра: «Остановка рывком».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	29.01	
58	Развитие выносливости.	Одновременный двухшажный ход. Торможение «пругом». Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафета с передачей палок.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	3.02	

59	Развитие выносливости.	Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафета с передачей палок.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.			
60	Развитие быстроты.	К – одновременный бесшажный ход. Передвижения по пересеченной местности. К – подъём «ёлочкой». Эстафета «С горки на горку».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	4.02		
61	Развитие быстроты.	К – одновременный бесшажный ход. Передвижения по пересеченной местности. К – подъём «ёлочкой». Эстафета «С горки на горку».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	5.02		
62	Развитие быстроты.	К – одновременный бесшажный ход. Передвижения по пересеченной местности. К – подъём «ёлочкой». Эстафета «С горки на горку».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	10.02		

63	Развитие быстроты.	К – одновременный бесшажный ход. Передвижения по пересеченной местности. К – подъём «ёлочкой». Эстафета «С горки на горку».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	11.02	
64	Развитие выносливости.	К – одновременный двухшажный ход. Повторное прохождение отрезк. По 100 м 2-3 раза. К – торможение «плугом». Прохождение до 3 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	12.02	
65	Развитие выносливости.	К – одновременный двухшажный ход. Повторное прохождение отрезк. По 100 м 2-3 раза. К – торможение «плугом». Прохождение до 3 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	17.02	
66	Развитие выносливости.	К – поворот упором. Катание с небольшого склона. Спуск и подъем. К – прохождение дистанции до 3,5 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	18.02	

67	Развитие выносливости.	К – поворот упором. Катание с небольшого склона. Спуск и подъем. К – прохождение дистанции до 3,5 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
III четверть. Волейбол. (10)					
68	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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.) Эстафеты, игровые упражнения.	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	19.02	
69	Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	24.02	

70	Прием и передача мяча.	ОРУ. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		25.02	
71	Нижняя подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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. Подвижная игра «Подай и попади».	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		26.02	
72	Нижняя подача мяча.	ОРУ. 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. Игры и эстафеты.	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		3.03	
73	Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		4.03	

		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Уч. Игра.			
74	Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игра и эстафеты. Уч. Игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		5.03
75	Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Уч. Игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		10.03
76	Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером Игры и эстафеты Уч. Игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		11.03

77	Развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
		<i>IV четверть. Волейбол. (3)</i>			12.03	
78	Развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игры и эстафеты. Учебная игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		17.03	
79	Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		18.03	
80	Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игры и эстафеты. Учебная игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать		19.03	

			правила безопасности.		
IV четверть. Футбол (7)					
81	Стойки и передвижения повороты, остановки.	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различного положения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра в мини-футбол.	П- уметь выполнять различные варианты перемещений, ускорения, старты из различного положения. Л- овладеть стойкой баскетболиста. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	1.04	
82	Удары и остановки мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в мини-футбол.	П- уметь выполнять остановки, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Л- освоить технику ударов. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	2.04	
83	Ведение мяча	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра в мини-футбол.	П- уметь выполнять ведение мяча в движении. Л- освоить технику ведения мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;	7.04	

			самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.		
84	Удары по воротам	Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	П- уметь выполнять удары по мячу разными способами. Л- овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	8.04	
85	Техника защиты	Игра в защите. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.	П- уметь выполнять технико-тактические действия. Л-овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	9.04	
86	Тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой. Игра в футбол по упрощённым правилам.	П- уметь выполнять технико-тактические действия. Л-овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	14.04	
87	Тактика игры	Игра по упрощенным правилам.	П- уметь выполнять технико-тактические действия. Л-овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	15.04	
<i>IV четверть. Баскетбол.(7)</i>					
88	Стойки и передвижения	Инструктаж Т/Б по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые	П-знать требования по технике безопасности, уметь выполнять различные варианты перемещений,	16.04	

	я, повороты, остановки.	упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Правила игры в баскетбол.	остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.			
89	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Правила игры в баскетбол.	П-знать требования по технике безопасности, уметь выполнять различные варианты перемещений, остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	21.04		
90	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча, ведения мяча. Л- освоить технику ведения мяча и передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	22.04		
91	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча, ведения мяча. Л- освоить технику ведения мяча и передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии			

		Тактика свободного нападения. Учебная игра.	способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.		
92	Позиционное нападение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение мяча в движении, броски мяча. Л- овладеть техническими действиями. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	23.04	
93	Позиционное нападение	ОРУ Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение мяча в движении, броски мяча. Л- овладеть техническими действиями. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	28.04	
94	Позиционное нападение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение мяча в движении, броски мяча. Л- овладеть техническими действиями. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	29.04	
IV четверть. Легкая атлетика(7)					
95	Развитие силовых и координацио	Инструктаж Т/Б по л/а. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок	П- уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия. Л- описывать технику прыжка и осваивать их самостоятельно. Овладеть	30.04	

	нных способностей .	через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов).	техникой прыжка. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		
96	Развитие силовых и координационных способностей	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).	П- уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия. Л- описывать технику прыжка и осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	5.05	
97	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут	П-уметь выполнять прыжки с разбега. Л- технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	6.05	
98	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	П-уметь выполнять прыжки с разбега. Л- технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	7.05	

99	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	П-уметь выполнять прыжки с разбега. Л- технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	12.05	
100	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	П-уметь выполнять прыжки с разбега. Л- технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	13.05	
101	Развитие Выносливости и	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	П- уметь демонстрировать физические кондиции. Л- уметь демонстрировать физические кондиции. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	14.05	
102	Развитие Выносливости и	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	П- уметь демонстрировать физические кондиции. Л- уметь демонстрировать физические кондиции. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	19.05	

103	Развитие силовой выносливости и Преодоление Препятствий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	П- уметь демонстрировать физические усилия. Л- Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	20.05	
104	Преодоления препятствий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	П-знать требования по технике безопасности, основы техники плавания. Л- описывать технику плавания разными способами. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	21.05	
105	Преодоления препятствий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	П-знать требования по технике безопасности, основы техники плавания. Л- описывать технику плавания разными способами. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	26.05	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 7-х КЛАССОВ (105 час.)

№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Универсальные учебные действия	Дата проведения	
				план	факт
<i>I четверть. Легкая атлетика(13).</i>					
1	Инструктаж по технике безопасности .	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж Т/Б по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	П- знать требования по технике безопасности, беговые упражнения, старты из различных и. п. понятие об утомлении и переутомлении и влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Л- освоение техники беговых упражнений. Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	5.09	
2	Развитие скоростных способностей . Старт из различных и.п.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения .Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сер. По 15-20 с.)	П- знать требования по технике безопасности, беговые упражнения, старты из различных и. п., понятие об утомлении и переутомлении и влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Л- освоение техники беговых упражнений. Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Р: целеполагание – формулировать и удерживать	5.09	

			учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.		
3	Развитие скоростных способностей . Старт из различных и.п	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения .Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сер. По 15-20 с.)	П- знать требования по технике безопасности, беговые упражнения, старты из различных и. п., понятие об утомлении и переутомлении и влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Л- усвоить технику беговых упражнений. Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	7.09	
4	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 м. (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	П- стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Л- усвоить специальные беговые упражнения, стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	12.09	
5	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной	П- стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Л- усвоить специальные беговые упражнения, стартовый	12.09	

		бег до 50 м. (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	разгон в беге на короткие дистанции. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.			
6	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 м. Эстафеты, встречная эстафета. Учебная игра в футбол.	П- уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Л- овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	14.09		
7	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 м. Эстафеты, встречная эстафета. Учебная игра в футбол	П- уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Л- овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	19.09		
8	Развитие скоростных способностей .	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 м. Бег 60 метров – на результат. Учебная игра в футбол.	П- уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Л- овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	19.09		

9	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		21.09	
10	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		26.09	
11	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага	П- уметь метать из различных и.п. Л- овладеть техникой метания. Развить ловкость. Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: общие учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учеб. Сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	26.09	
12	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	П- уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Л- овладеть техникой метания. Развить ловкость. Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: общие учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	28.09	

13	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	П- уметь метать из различных и. п Л- Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	3.10	
<i>1 четверть. Баскетбол.(13)</i>					
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	П-знать требования по технике безопасности, уметь выполнять различные варианты перемещений, остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	3.10	
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ с мячом. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении.	П- уметь выполнять различные варианты перемещений, остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	5.10	

16	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Л.- освоить технику передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.		10.10	
17	Ловля и передача мяча.	СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Л.- освоить технику передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.		10.10	
18	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движениями скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении. Л- освоить технику ведения мяча и другими техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.		12.10	

19	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движениями скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления. Игра.	П- уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении. Л- освоить технику ведения мяча и другими техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	17.10	
20	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра.	П- уметь выполнять броски одной и двумя руками ведение мяча в движении, передачи. Л- освоить приемы передвижения игрока. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	17.10	
21	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра.	П- уметь выполнять броски одной и двумя руками ведение мяча в движении, передачи. Л- освоить приемы передвижения игрока. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	19.10	
22	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов .Тактика свободного нападения. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	24.10	

23	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов .Тактика свободного нападения. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	24.10	
24	Позиционное нападение	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	26.10	
25	Позиционное нападение	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	31.10	
26	Игровые задания	ОРУ на месте и в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	31.10	

II четверть . Гимнастика.(21)

27	СУ. Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	П-знать требования по технике безопасности, основы упражнений с гантелями, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок Л-освоить подводящие упражнения к кувырку вперед. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	9.11	
28	СУ. Основы знаний	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	П-знать требования по технике безопасности, основы упражнений с гантелями, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок Л-освоить подводящие упражнения к кувырку вперед . Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	14.11	
29	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- осваивать гимнастические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	14.11	
30	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- осваивать гимнастические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения	16.11	

		Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.			
31	Комплекс акробатических упражнений	ОРУ комплекс на месте. Комплекс акробатических элементов: Мальчики. (И.п – о.с. Старт пловца. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед ноги скрестно в упор присев. Поворот кругом в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами. Упор присев и кувырок назад в упор присев. Выпрямляясь, махом ноги поворот на 90* до стойки ноги врозь, руки в стороны. Переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь, руки в стороны. Прыжком, соединяя ноги, упор присев. Прыжок прогнувшись ноги врозь «доскок»). Девочки. (И.п. – о.с. Равновесие (ласточка). Старт пловца. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами с последующим наклоном. Стойка на лопатках «березка». Лечь на спину, руки вверх. «Мост». Поворот кругом в упор на коленях и далее толчком ног в упор присев. Выпрямляясь, махом ноги с поворотом на 90* переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь. Прыжком, соединяя ноги, упор присев и далее прыжок прогнувшись ноги врозь «доскок». И о.с). Упр. На гимнастической стенке.	П- уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Л- осваивать акробатические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.		21.11	

32	Комплекс акробатических упражнений	<p>ОРУ комплекс на месте. Комплекс акробатических элементов: Мальчики. (И.п – о.с. Старт пловца. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед ноги скрестно в упор присев. Поворот кругом в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами. Упор присев и кувырок назад в упор присев. Выпрямляясь, махом ноги поворот на 90* до стойки ноги врозь, руки в стороны. Переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь, руки в стороны. Прыжком, соединяя ноги, упор присев. Прыжок прогнувшись ноги врозь «доскок»). Дев. (И.п. – о.с. Равновесие (ласточка). Старт пловца. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами с последующим наклоном. Стойка на лопатках «березка». Лечь на спину, руки вверх. «Мост». Поворот кругом в упор на коленях и далее толчком ног в упор присев. Выпрямляясь, махом ноги с поворотом на 90* переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь. Прыжком, соединяя ноги, упор присев и далее прыжок прогнувшись ноги врозь «доскок». И о.с). Упр. На гимнастической стенке.</p>	<p>П- уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Л- осваивать акробатические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>		21.11	
33	Развитие силовых способностей	<p>ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p>	<p>П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p>		23.11	

34	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юн.), из виса лежа (дев.). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упр. Для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	28.11	
35	Развитие силовых способностей	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набив. Мяча до 2 кг.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	28.11	
36	Развитие силовых способностей	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набив. Мяча до 2 кг.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	30.11	
	Развитие координационных и силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Мальчики упражнение на брусьях: И.п. – о.с. внутри брусьев. Наскок в упор, обозначить. Размахивание 2-3 раза. Сед ноги врозь. Перехват рук вперед. Перемах ног внутрь. Мах вперед соскок с поворотом	П- уметь демонстрировать комплекс на гимнастических снарядах, опорный прыжок.. Л- осваивать упражнения на снарядах в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-	5.12	

37		<p>на 90* лицом к брускам. Девочки упражнения на бревне: И.п. – о.с. на конце бревна. Приставляя ногу, полуприсед, руки округленно вверх. Поворот, выпрямляясь кругом, руки в стороны. Шаг ногой, равновесие, руки в стороны. Выпрямляясь, с шагом поворот направо (налево) до стойки ноги врозь. Сгибая левую ногу, выпад в сторону, руки вперед. Перемещая вес тела, выпад в другую сторону, руки на пояс. Приставляя ногу, упор присев. Соскок прогнувшись. Опорный прыжок через козла.</p>	<p>символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>			
38	<p>Развитие координационных и силовых способностей</p>	<p>ОРУ на осанку. СУ. Мальчики упражнение на брусьях: И.п. – о.с. внутри брусьев. Наскок в упор, обозначить. Размахивание 2-3 раза. Сед ноги врозь. Перехват рук вперед. Перемах ног внутрь. Мах вперед соскок с поворотом на 90* лицом к брусьям. Девочки упражнения на бревне: И.п. – о.с. на конце бревна. Приставляя ногу, полуприсед, руки округленно вверх. Поворот, выпрямляясь кругом, руки в стороны. Шаг ногой, равновесие, руки в стороны. Выпрямляясь, с шагом поворот направо (налево) до стойки ноги врозь. Сгибая левую ногу, выпад в сторону, руки вперед. Перемещая вес тела, выпад в другую сторону, руки на пояс. Приставляя ногу, упор присев. Соскок прогнувшись. Опорный прыжок через козла.</p>	<p>П- уметь демонстрировать комплекс на гимнастических снарядах, опорный прыжок.. Л- осваивать упражнения на снарядах в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>		5.12	

39	Упражнения в висе и упорах.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	П- корректировка техники выполнения упражнений на снарядах. Индивидуальный подход. Л- освоить технику висов и упоров. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.		7.12	
40	Упражнения в висе и упорах	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	П- корректировка техники выполнения упражнений на снарядах. Индивидуальный подход. Л- освоить технику висов и упоров. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.		12.12	
41	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.		12.12	

42	Развитие координационных способностей	Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	14.12	
43	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	19.12	
44	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину) прыжок ноги врозь.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Л- оценивать свои физические качества. Р: – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	19.12	
45	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в	П-корректировка техники выполнения упражнений. Л- оценивать свои физические качества. Р: – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	21.12	

		ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину) прыжок ноги врозь.			
46	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	26.12	
47	Развитие координационных способностей	Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	26.12	
III четверть. Лыжная подготовка.(20)					
48	Одновременные ходы.	Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Правила поведения учащихся во время занятий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	П- знать требования по технике безопасности, защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Л- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	11.01	

49	Одновременные ходы.	Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Правила поведения учащихся во время занятий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	П- знать требования по технике безопасности, защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Л- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	16.01	
50	Подъём «ёлочкой».	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Передвижения по слабо пересеченной местности.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	16.01	
51	Подъём «ёлочкой».	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Передвижения по слабо пересеченной местности.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	18.01	
52	Торможение «полуплугом».	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «полуплугом». Повторное прохождение отрезков по 100 м 2-3 раза.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	23.01	
53	Торможение «полуплугом».	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «полуплугом». Повторное	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные	23.01	

		прохождение отрезков по 100 м 2-3 раза.	ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			
54	Поворот упором.	Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Эстафета с этапами от 300 до 800 м. Прохождение дистанции до 1,5 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л-осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	25.01		
55	Поворот упором.	Одновременный двухшажный ход. Поворот упором. Эстафета с этапами от 300 до 800 м. Прохождение дистанции до 1,5 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л-осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	30.01		
56	Развитие выносливости.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 2 км на результат. Подвижная игра: «Остановка рывком».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л-описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	30.01		
57	Развитие выносливости.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 2 км на результат. Подвижная игра: «Остановка рывком».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л-описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	1.02		

			сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.			
58	Развитие выносливости.	Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафета с передачей палок.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.		6.02	
59	Развитие выносливости.	Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафета с передачей палок.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.		8.02	
60	Развитие быстроты.	К – одновременный бесшажный ход. Передвижения по пересеченной местности. К – подъём «ёлочкой». Эстафета «С горки на горку».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		13.02	
61	Развитие быстроты.	К – одновременный бесшажный ход. Передвижения по пересеченной местности. К – подъём «ёлочкой». Эстафета «С горки на горку».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		13.02	

62	Развитие быстроты.	К – одновременный бесшажный ход. Передвижения по пересеченной местности. К – подъём «ёлочкой». Эстафета «С горки на горку».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	15.02	
63	Развитие быстроты.	К – одновременный бесшажный ход. Передвижения по пересеченной местности. К – подъём «ёлочкой». Эстафета «С горки на горку».	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	20.02	
64	Развитие выносливости.	К – одновременный двухшажный ход. Повторное прохождение отрезк. По 100 м 2-3 раза. К – торможение «плугом». Прохождение до 3 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	20.02	
65	Развитие выносливости.	К – одновременный двухшажный ход. Повторное прохождение отрезк. По 100 м 2-3 раза. К – торможение «плугом». Прохождение до 3 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	22.02	

66	Развитие выносливости.	К – поворот упором. Катание с небольшого склона. Спуск и подъем. К – прохождение дистанции до 3,5 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л-осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	27.02	
67	Развитие выносливости.	К – поворот упором. Катание с небольшого склона. Спуск и подъем. К – прохождение дистанции до 3,5 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л-осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	27.02	
III четверть. Волейбол. (10)					
68	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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.) Эстафеты, игровые упражнения.	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	1.03	
69	Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в 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. Выполнение заданий с	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	6.03	

		использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами».			
70	Прием и передача мяча.	ОРУ. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами».	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	6.03	
71	Нижняя подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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. Подвижная игра «Подай и попади».	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	13.03	
72	Нижняя подача мяча.	ОРУ. 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. Игры и эстафеты.	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	13.03	

			ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
73	Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Уч. Игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		15.03	
74	Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игра и эстафеты. Уч. Игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		20.03	
75	Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Уч. Игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		20.03	
76	Нападающий удар	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером Игры и	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		3.04	

		эстафеты Уч. Игра.			
77	Развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		3.04
		<i>IV четверть. Волейбол. (3)</i>			
78	Развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игры и эстафеты. Учебная игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		5.04
79	Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		10.04

80	Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игры и эстафеты. Учебная игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	10.04	
IV четверть. Футбол (7)					
81	Стойки и передвижения повороты, остановки.	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различного положения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра в мини-футбол.	П- уметь выполнять различные варианты перемещений, ускорения, старты из различного положения. Л- овладеть стойкой баскетболиста. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	12.04	
82	Удары и остановки мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в мини-футбол.	П- уметь выполнять остановки, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Л- освоить технику ударов. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	17.04	
83	Ведение мяча	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра в мини-футбол.	П- уметь выполнять ведение мяча в движении. Л- освоить технику ведения мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать	17.04	

			результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.		
84	Удары по воротам	Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	П- уметь выполнять удары по мячу разными способами. Л- овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	19.04	
85	Техника защиты	Игра в защите. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.	П- уметь выполнять технико-тактические действия. Л-овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	24.04	
86	Тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой. Игра в футбол по упрощённым правилам.	П- уметь выполнять технико-тактические действия. Л-овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	24.04	
87	Тактика игры	Игра по упрощенным правилам.	П- уметь выполнять технико-тактические действия. Л-овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	26.04	

IV четверть. Баскетбол.(7)

88	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<p>Инструктаж Т/Б по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>П-знать требования по технике безопасности, уметь выполнять различные варианты перемещений, остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.</p>		1.05	
89	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<p>Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>П-знать требования по технике безопасности, уметь выполнять различные варианты перемещений, остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.</p>		1.05	
90	Тактика свободного нападения	<p>ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.</p>	<p>П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча, ведения мяча. Л- освоить технику ведения мяча и передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>		3.05	

91	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча, ведения мяча. Л- освоить технику ведения мяча и передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	8.05	
92	Позиционное нападение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение мяча в движении, броски мяча. Л- овладеть техническими действиями. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	8.05	
93	Позиционное нападение	ОРУ Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	П- уметь выполнять ведение мяча в движении, броски мяча. Л- овладеть техническими действиями. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	10.05	
94	Позиционное нападение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	П- уметь выполнять ведение мяча в движении, броски мяча. Л- овладеть техническими действиями. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	15.05	

		Учебная игра.	технических действий.		
IV четверть. Легкая атлетика(7)					
95	Развитие силовых и координационных способностей .	Инструктаж Т/Б по л/а. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов).	П- уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия. Л- описывать технику прыжка и осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	15.05	
96	Развитие силовых и координационных способностей	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).	П- уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия. Л- описывать технику прыжка и осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	22.05	
97	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут	П-уметь выполнять прыжки с разбега. Л- технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	22.05	
98	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	П-уметь выполнять прыжки с разбега. Л- технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной	22.05	

			задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.		
99	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	П-уметь выполнять прыжки с разбега. Л- технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	24.05	
100	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	П-уметь выполнять прыжки с разбега. Л- технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	24.05	
101	Развитие Выносливость и	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	П- уметь демонстрировать физические кондиции. Л- уметь демонстрировать физические кондиции. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	29.05	
102	Развитие Выносливость и	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	П- уметь демонстрировать физические кондиции. Л- уметь демонстрировать физические кондиции. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.:	29.05	

			взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
103	Развитие силовой выносливости и Преодоление Препятствий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	П- уметь демонстрировать физические усилия. Л- Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	31.05	
104	Преодоления препятствий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	П-знать требования по технике безопасности, основы техники плавания. Л- описывать технику плавания разными способами. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	31.05	
105	Преодоления препятствий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	П-знать требования по технике безопасности, основы техники плавания. Л- описывать технику плавания разными способами. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	31.05	

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 8-Х КЛАСОВ (105 ЧАСОВ).

№ Урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Универсальные учебные действия	Дата проведения	
				план	факт
<i>I четверть. Легкая атлетика</i>					
1.	Инструктаж по охране труда. Основы знаний	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	П- знать требования по технике безопасности, беговые упражнения, старты из различных и. п. понятие об утомлении и переутомлении и влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Л- освоение техники беговых упражнений. Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	2.09	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	П- знать требования по технике безопасности, беговые упражнения, старты из различных и. п., понятие об утомлении и переутомлении и влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Л- освоение техники беговых упражнений. Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	4.09	
3	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упр. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 м. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 м.	П- знать требования по технике безопасности, беговые упражнения, старты из различных и. п., понятие об утомлении и переутомлении и влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Л- усвоить технику беговых упражнений. Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и	7.09	

			спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.		
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	П- стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Л- усвоить специальные беговые упражнения, стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	8.09	
5	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	П- стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Л- усвоить специальные беговые упражнения, стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	9.09	
6	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра футбол.	П- уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Л- овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	14.09	
7	Развитие скоростно силовых качеств	П- уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Л- овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование	П- уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Л- овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	15.09	

		учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.			
8	Метание мяча на дальность.	П- уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Л- овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	П- уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Л- овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	16.09	
9.	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Спортивные игры.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	21.09	
10.	Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	22.09	

		Спортивные игры.			
11.	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упр. СУ. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Спортивные игры.	П- уметь метать из различных и.п. Л- овладеть техникой метания. Развить ловкость. Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: общие учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учеб. сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	23.09	
12.	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Спортивные игры.	П- уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Л- овладеть техникой метания. Развить ловкость. Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: общие учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	28.09	
13.	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СУ. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.	П- уметь метать из различных и. п Л- Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	29.09	
<i>1 четверть. Баскетбол.</i>					
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с	П-знать требования по технике безопасности, уметь выполнять различные варианты перемещений, остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	30.09	

		<p>мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей.</p> <p>Терминология игры в баскетбол.</p> <p>Правила игры в баскетбол.</p>			
15	Ловля и передача мяча.	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.</p>	<p>П- уметь выполнять различные варианты перемещений, остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.</p>	5.10	
16	Ловля и передача мяча.	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.</p>	<p>П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Л.- освоить технику передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	6.10	
17	Ведение мяча	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра</p>	<p>П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Л.- освоить технику передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	7.10	

		5x5.			
18	Ведение мяча	П- уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении. Л- освоить технику ведения мяча и другими техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	П- уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении. Л- освоить технику ведения мяча и другими техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	12.10	
19	Бросок мяча	П- уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении. Л- освоить технику ведения мяча и другими техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	П- уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении. Л- освоить технику ведения мяча и другими техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	13.10	
20	Бросок мяча	П- уметь выполнять броски одной и двумя руками ведение мяча в движении, передачи. Л- освоить приемы передвижения игрока. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще	П- уметь выполнять броски одной и двумя руками ведение мяча в движении, передачи. Л- освоить приемы передвижения игрока. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	14.10	

		учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.			
21	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра 5х5.	П- уметь выполнять броски одной и двумя руками ведение мяча в движении, передачи. Л- освоить приемы передвижения игрока. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	19.10	
22	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра 5х5.	П- уметь выполнять броски одной и двумя руками ведение мяча в движении, передачи. Л- освоить приемы передвижения игрока. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	20.10	
23	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра 5х5.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	21.10	
24	Позиционное нападение	ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить	26.10	

		из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра 5x5.	монологическое высказывание, вести устный диалог.		
25	Позиционное нападение	ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра 5x5.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	27.10	
26	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упр. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра 5x5.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	28.10	
27	Нападение быстрым прорывом	ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра 5x5.	П- уметь выполнять ведение, передачи, броски мяча. Л- освоить технические действия игрока на площадке. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	9.11	
II четверть. Гимнастика.					
28	СУ. Основы знаний	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые	П-знать требования по технике безопасности, основы упражнений с гантелями, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок Л- освоить подводящие упражнения к кувырку вперед. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	10.11	

		упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.			
29	Акробатические упражнения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и на пресс.	П-знать требования по технике безопасности, основы упражнений с гантелями, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок Л- освоить подводящие упражнения к кувырку вперед . Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	11.11	
30	Акробатические упражнения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и на пресс. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад. Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- осваивать гимнастические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	16.11	
31	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- осваивать гимнастические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	17.11	
32	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного	П- уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Л-осваивать акробатические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	18.11	

		мяча до 2 кг.			
33	Комплекс акробатических упражнений	<p>ОРУ комплекс на месте. Акробатика: Мальчики. (И.п. – о.с. С шагом вправо (влево) стойка ноги врозь, руки в стороны с наклоном. Кувырок вперед стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед, ноги скрестно. Поворот кругом в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове с прямыми ногами. Упор присев. Кувырок назад в упор присев и о.с. Шагом вперед переворот в сторону «колесо». Прыжком в упор присев. Прыжок прогнувшись с поворотом на 90* «доскок».</p> <p>Девочки. (И.п. – о.с. Равновесие (ласточка), руки вперед. Выпрямляясь, махом ноги с поворотом на 90* переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь, руки в стороны. «Мост» опусканием (с помощью). Поворот кругом в упор присев. Выпрямляясь, прыжком с поворотом на 90* упор присев. Перекатом назад стойка на лопатках «березка». Перекатом вперед в упор присев. Кувырок назад полушпагат, руки в стороны. Упор присев и прыжок</p>	<p>П- уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Л- осваивать акробатические элементы в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	23.11	

		прогнувшись «доскок» с поворотом на 180* и о.с.). Упр. на гимн. стенке.			
34	Комплекс акробатических упражнений	<p>ОРУ комплекс на месте. Акробатика: Мальчики. (И.п. – о.с. С шагом вправо (влево) стойка ноги врозь, руки в стороны с наклоном. Кувырок вперед стойка на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед, ноги скрестно. Поворот кругом в упор присев. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове с прямыми ногами. Упор присев. Кувырок назад в упор присев и о.с. Шагом вперед переворот в сторону «колесо». Прыжком в упор присев. Прыжок прогнувшись с поворотом на 90* «доскок».</p> <p>Девочки. (И.п. – о.с. Равновесие (ласточка), руки вперед. Выпрямляясь, махом ноги с поворотом на 90* переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь, руки в стороны. «Мост» опусканием (с помощью). Поворот кругом в упор присев. Выпрямляясь, прыжком с поворотом на 90* упор присев. Перекатом назад стойка на лопатках «березка». Перекатом вперед в упор присев. Кувырок назад полушпагат, руки в стороны. Упор присев и прыжок</p>	<p>П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p>	24.11	

		прогнувшись «доскок» с поворотом на 180* и о.с.). Упр. на гимн. стенке.			
35	Упражнения в висе и равновесии.	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе (высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	25.11	
36	Упражнения в висе и равновесии.	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе (высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок.	П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	30.11	

		<p>Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.</p>			
37	Упражнения в висях и равновесии.	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками.</p> <p>Упражнения в висях и упорах: Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висях (высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок.</p> <p>Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.</p>	<p>П-корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p>	1.12	
38	Упражнения в висях и равновесии.	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками.</p> <p>Упражнения в висях и упорах: Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висях (высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок.</p> <p>Девочки – махом одной и</p>	<p>П- уметь демонстрировать комплекс на гимнастических снарядах, опорный прыжок.. Л- осваивать упражнения на снарядах в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	2.12	

		толчком другой подъем переверотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее босвоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.			
39	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упр. для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	П- корректировка техники выполнения упражнений на снарядах. Индивидуальный подход. Л- освоить технику висов и упоров. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	7.12	
40	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упр. для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	П- уметь демонстрировать комплекс на гимнастических снарядах, опорный прыжок.. Л- осваивать упражнения на снарядах в целом. Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	8.12	
41	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	П- корректировка техники выполнения упражнений на снарядах. Индивидуальный подход. Л- освоить технику висов и упоров. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	9.12	

42	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	П- корректировка техники выполнения упражнений на снарядах. Индивидуальный подход. Л- освоить технику висов и упоров. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	14.12	
43	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	15.12	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	16.12	
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	21.12	

		(козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.			
<i>III четверть. Элементы единоборств .</i>					
46	Стойка борца, перемещения и захваты	Инструктаж Т/Б по борьбе. Виды единоборств. Гигиена борца. ОРУ, Специальные упражнения борца. Стойки борца, партер, передвижения по коврику. Упр. по овладению приемами страховки. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подв. игры: «Бой петухов, бой крабов»	П-корректировка техники выполнения упражнений. Л- оценивать свои физические качества. Р: – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	22.12	
47	Перевод в партер рывком	Влияние занятий единоборств на организм. ОРУ, Специальные упражнения борца. Упр. по овладению приемами страховки. Захваты и освобождения. Перевод партер рывком за руку. Борьба на руках за выгодное положение. Подвижная игра: «Выталкивание из круга»	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	23.12	
48	Переворот «скручиванием», «забеганием» в	Оказание первой медицинской помощи. ОРУ, Специальные упражнения борца.	П- корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Л- оценивать свои физические качества. Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и	11.01	

	партере.	Переворот «скручиванием», «забеганием» в партере. Борьба в партере и различных И.П. Подвижные игры: «Бой крабов», «Перетяни»	явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.		
III четверть. Лыжная подготовка.					
49	Знание о лыжном спорте	Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Правила поведения учащихся во время занятий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Правила самостоятельных занятий и выполнения домашних заданий.	П- знать требования по технике безопасности, защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Л- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	12.01	
50	Одновременный ход.	Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	13.01	
51	Подъём скользящим шагом	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Передвижения по пересеченной местности.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	18.01	
52	Подъём скользящим шагом	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Передвижения по пересеченной местности.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	19.01	
53	Спуск в высокой стойке	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.:	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	20.01	

		использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
54	Спуск в высокой стойке	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	25.01	
55	Поворот махом.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	26.01	

		передвижения на лыжах.			
56	Поворот махом.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- описывать технику передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	27.01	
57	Развитие быстроты и выносливости	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км на результат. П/ игра: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	1.02	
58	Развитие быстроты и выносливости	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км на результат. П/ игра: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»	П- уметь правильно передвигаться на лыжах. Л- осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	2.02	

59	Поворот при спуске на параллельных лыжах	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на параллельных лыжах при спуске. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафета с этапами до 200 м.	<i>III четверть. Волейбол. (10)</i>	3.02	
60	Поворот при спуске на параллельных лыжах	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на параллельных лыжах при спуске. Прохождение дистанции до 3 км. Эстафета с этапами до 200 м.	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	8.02	
61	Развитие Быстроты и выносливости	К - одновременный одношажный ход. Передвижения по пересеченной местности. К - подъём в гору скользящим шагом. Под/ игра: «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	9.02	
62	Развитие Быстроты и выносливости	К - одновременный одношажный ход. Передвижения по пересеченной местности. К - подъём в гору скользящим шагом. Под/ игра: «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	10.02	
63	Развитие быстроты и выносливости	К - преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повторное прохождение отрезков на скорость по 150х 3 раза. К - Спуск в высокой стойке. Торможение и поворот упором.	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	15.02	

		Прохождение до 3,5 км.			
64	Развитие быстроты и выносливости	К - преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повторное прохождение отрезков на скорость по 150х 3 раза. К - Спуск в высокой стойке. Торможение и поворот упором. Прохождение до 3,5 км.	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	16.02	
65	Развитие выносливости	К - при спуске на параллельных лыжах поворот. Катание со склона. Торможение и поворот упором. К - прохождение дистанции до 4 км.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	17.02	
66	Развитие выносливости	К - при спуске на параллельных лыжах поворот. Катание со склона. Торможение и поворот упором. К - прохождение дистанции до 4 км.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	22.02	
III четверть. Волейбол.					
67	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с без опорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	24.02	

		перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение пройденного материала.			
68	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с без опорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение пройденного материала.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	1.03	
69	Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад;	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	2.03	

		через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Учебная игра.			
70	Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Учебная игра.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	3.03	
71	Подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра бхб.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	9.03	

72	Подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра бхб.	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	10.03	
73	Нападающий удар (н/у).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра бхб.	П- уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Л- организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	15.03	
74	Нападающий удар (н/у).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером;	П- уметь выполнять различные варианты перемещений, ускорения, старты из различного положения. Л- овладеть стойкой баскетболиста. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	16.03	

		<p>нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра бхб.</p>			
75	<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра бхб.</p>	<p>П- уметь выполнять остановки, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Л- освоить технику ударов. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	17.03	
76	<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2; 3 : 2; 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра бхб.</p>	<p>П- уметь выполнять ведение мяча в движении. Л- освоить технику ведения мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	5.04	
77	<p>Тактика игры.</p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра бхб.</p>	<p>П- уметь выполнять удары по мячу разными способами. Л- овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>	6.04	

78	Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра 6х6.	П- уметь выполнять технико-тактические действия. Л-овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	7.04	
<i>IV четверть. Элементы единоборств.</i>					
79	Техника Стойка борца Перемещения Захваты	Инструктаж Т/Б по борьбе. Виды единоборств. Гигиена борца. ОРУ, Специальные упражнения борца Стойки борца, партер, передвижения по коврику. Упр. по овладению приемами страховки. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Бой петухов, бой крабов»	П- уметь выполнять технико-тактические действия. Л-овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	12.04	
80	Техника Стойка борца Перемещения Захваты	Инструктаж Т/Б по борьбе. Виды единоборств. Гигиена борца. ОРУ, Специальные упражнения борца Стойки борца, партер, передвижения по коврику. Упр. по овладению приемами	П- уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания. Л- Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	13.04	

		страховки. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Бой петухов, бой крабов»			
81	Перевод в партер рывком	Влияние занятий единоборств на организм. ОРУ, Специальные упражнения борца. Упр. по овладению приемами страховки. Захваты и освобождения. Перевод партер рывком за руку. Борьба на руках за выгодное положение. Подвижная игра: «Выталкивание из круга»	П-знать требования по технике безопасности, уметь выполнять различные варианты перемещений, остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	14.04	
82	Переворот «скручиванием», «забеганием» в партере.	Оказание первой медицинской помощи. ОРУ, Специальные упражнения борца. Переворот «скручиванием», «забеганием» в партере. Борьба в партере и различных И.П. Подвижные игры: «Бой крабов, перетяни	П-знать требования по технике безопасности, уметь выполнять различные варианты перемещений, остановок и поворотов. Л- овладеть стойкой баскетболиста, перемещениями, остановками и поворотами. Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	19.04	
83	Перевод в партер нырком	Виды единоборств. ОРУ, Специальные упражнения борца. Перевод нырком под руку и перевод в партер, защита и контрприемы. Переворот «скручиванием», «забеганием» в партере. Борьба в партере и различных И.П. Подвижная игра: «Часовые и разведчики».	П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча, ведения мяча. Л- освоить технику ведения мяча и передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	20.04	

84	Переворот переходом и перекатом	<p>Правила соревнований и запрещенные приемы. ОРУ. Специальные упражнения борца. Переводы из стойки в партер и защита. Переворот «переходом и перекатом» в партере. Борьба в стойке. Борьба на коленях. Подвижные игры: «Бой крабов, перетяни».</p>	<p>П- уметь выполнять различные варианты передачи мяча, ведения мяча. Л- освоить технику ведения мяча и передачи мяча. Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	21.04	
<i>IV четверть. Плавание.</i>					
85	Техника плавание	<p>Инструктаж Т/Б по плаванию. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Повторное проплавание отрезков 25 – 50 м по 2 – 6 раз. Игры на воде.</p>	<p>П- уметь выполнять ведение мяча в движении, броски мяча. Л- овладеть техническими действиями. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p>	26.04	
86	Техника плавание	<p>Инструктаж Т/Б по плаванию. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Повторное проплавание отрезков 25 – 50 м по 2 – 6 раз. Игры на воде.</p>	<p>П- уметь выполнять ведение мяча в движении, броски мяча. Л- овладеть техническими действиями. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	27.04	
87	Развитие координационных	<p>Упражнения по совершенствованию техники</p>	<p>П- уметь выполнять технико-тактические действия. Л-овладеть техническими действиями. Р: целеполагание – преобразовывать</p>	28.04	

	способностей.	движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры на воде.	практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.		
88	Развитие координационных способностей.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Повторное проплывание отрезков 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Игры на воде.	П- уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия. Л- описывать технику прыжка и осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	3.05	
89	Знания. Развитие выносливости	Основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Правила соревнований и определение победителей. Повторное проплывание отрезков 400 м. Игры и развлечение на воде.	П- уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия. Л- описывать технику прыжка и осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	4.05	
90	Знания. Развитие выносливости	Основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Правила соревнований и определение победителей. Повторное проплывание отрезков 400 м. Игры и развлечение на воде.	П-уметь выполнять прыжки с разбега. Л- технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	5.05	

IV четверть. Легкая атлетика.

91	Развитие силовых и координационных способностей.	Инструктаж Т/Б по л/а. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг) СУ. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления.	П-уметь выполнять прыжки с разбега. Л- технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	6.05	
92	Прыжок в высоту с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	П- уметь демонстрировать физические кондиции. Л- уметь демонстрировать физические кондиции. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	7..05	
93	Прыжок в высоту с разбега.	ОРУ в движении и на месте. СБУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	П- уметь выполнять ведение мяча в движении, броски мяча. Л- овладеть техническими действиями. Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	8..05	
94	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м. Спортивные игры.	П- уметь выполнять ведение мяча в движении, броски мяча. Л- овладеть техническими действиями. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	10..05	
95	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	П- уметь демонстрировать физические усилия. Л- Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	11..05	
96	Преодоление препятствий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности	П- уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия. Л- описывать технику прыжка и осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	12..05	

		с преодолением препятствий.	реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач		
97	Метание мяча. Переменный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Метание мяча в цель. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	П-знать требования по технике безопасности, основы техники плавания. Л- описывать технику плавания разными способами. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	17.05.	
98	Метание мяча. Гладкий бег	История отечественного спорта. История развития л/ атлетики в нашей стране. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность – на результат	П-знать основы техники плавания. Л- описывать технику плавания разными способами. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	18.05	
<i>IV четверть. Футбол.</i>					
99	Стойки и передвижения повороты, остановки.	Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различного положения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	П-знать основы техники плавания. Л- описывать технику плавания разными способами. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	19.05	
100	Удары и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней	П- уметь демонстрировать физические кондиции. Л- уметь демонстрировать физические кондиции. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.:	18.05	

		частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
101	Ведение мяча	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	П- уметь демонстрировать физические усилия. Л- Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	19.05	
102	Удары по воротам	Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	П-знать требования по технике безопасности, основы техники плавания. Л- описывать технику плавания разными способами. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	24.05	
103	Техника защиты	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игра в мини-футбол.	П-знать основы техники плавания. Л- описывать технику плавания разными способами. Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	25.05	
104	Тактика игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой. Игра в футбол по упрощённым правилам.	П-знать основы техники плавания. Л- описывать технику плавания разными способами. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	26.05	
105	Тактика игры	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 без атаки.	П-знать основы техники плавания. Л- описывать технику плавания разными способами. Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	31.05	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9 -х классов (102 часа)

№ урока	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся		Дата проведения	
				план	факт
<i>I четверть. Легкоатлетические упражнения – 13ч.</i>					
1	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Теория: История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых	Личностные: формировать положительное отношения к занятиям Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей Познавательные: понятие об утомлении и переутомлении; активный и пассивный отдых.	1.09	
2	Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Максимально быстрый бег на месте по 10 – 15 сек. Бег с хода 3 – 4 х 30 – 40 м. Бег с ускорением 4 - 5 серий по 70 – 80 м.	Личностные: развитие учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Коммуникативные: владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников Познавательные: освоить технику низкого старта и стартового разгона; максимально быстрого бега на месте; бега с хода 3 – 4 х 30 – 40 м; знать Олимпийские игры древности и современных Олимпийских игр	2.09	
3				4.09	
4	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон	Теория: Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 х 10 – 15 м. Бег на 100 метров с низкого старта.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: освоить технику низкого старта и стартового разгона; уметь	8.09	
5				9.09	

		Тестирование: – бег на 30 м.	ориентироваться на местности		
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	Теория: Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упр. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 м с передачей эстафетной палочки.	Личностные: овладеть бегом по прямой; определить уровень скоростных качеств. Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м освоить технику финиша (финальное усилие); эстафетный бег с передачей палочки.	11.09	
7				15.09	
8	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 – 2 x 30 – 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Личностные: развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Познавательные: выполнить бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров; бег 60 метров – на результат; выполнять переноску пострадавшего	16.09	
9	Прыжок в длину	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 м. Прыжок в длину с разбега с 11 – 13 м способом «согнув ноги»	Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи поставленные на уроке. Познавательные: выполнить повторный бег с отрезками 2 – 4 x 100 – 150 м; марш-бросок – до 2 км, Личностные: проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий Регулятивные: формировать умения адекватно	18.09	
10				22.09	

			<p>понимать оценку учителя и сверстников</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю</p> <p>Познавательные: выполнить бросок набивного мяча; овладеть техникой бега в равномерном темпе</p>		
11	Прыжок в длину.	<p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега с 11 – 13 м способом «согнув ноги»</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: мальчики – до 18 м, девочки – до 12 – 14 м.</p> <p>Тестирование: – челночный бег</p>	<p>Личностные: осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.</p> <p>Регулятивные: коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок план действий</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы</p> <p>Познавательные: освоить технику метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1)</p>	23.09	
12	Метание мяча на дальность.	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p>	<p>Личностные: проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий</p> <p>Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю,</p> <p>Познавательные: закрепить технику метания мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность; проходить тестирование челночный бег</p>	25.09	
13	Метание мяча на дальность.	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) – на результат</p>	<p>Личностные: осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.</p> <p>Регулятивные: коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок план действий.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Познавательные: совершенствовать технику метания мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность;</p>	29.09	

			бег на 1000 м - на результат		
I четверть. Баскетбол – 14 ч.					
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	<p>Инструктаж по баскетболу. Теория: История развития игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p> <p>ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста.</p> <p>Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	30.09	
15	Ловля и передача мяча.	<p>Теория: Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. ОРУ с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.</p> <p>Учебная игра по правилам 5х5.</p>	<p>Личностные: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> <p>Коммуникативные: управлять поведением партнера, сохранять доброжелательное отношение к сверстникам</p> <p>Познавательные: освоить техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении (в парах, тройках, квадрате, круге); играть по правилам баскетбола</p>	2.10	
16				6.10	

17	Ведение мяча	<p>Теория: Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра по правилам 5х5.</p>	<p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: освоить техники ведения мяча с изменением направления; ведения мяча с изменением скорости без сопротивления и с пассивным сопротивлением; знать правила игры в баскетбол и о применения допинга; играть по правилам баскетбола</p>	7.10	
18				9.10	
19	Бросок мяча	<p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения и после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра по правилам 5х5. Тестирование: – прыжок в длину с места</p>	<p>Личностные: накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании Коммуникативные: слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, точно выражать свои мысли. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Познавательные: освоить техники броска одной и двумя руками с места и в прыжке; броска в движении после ловли мяча без сопротивления защитника и с пассивным противодействием; владеть приёмами самоконтроля; играть по правилам баскетбола</p>	13.10	
20				14.10	
21	Бросок мяча в движении.	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке</p>	<p>Личностные: проявление положительных качеств личности Коммуникативные: строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности Регулятивные: целеполагание – ставить</p>	16.10	
22				20.10	

		со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра по правилам 5x5.	новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: выполнять варианты ведения, ловли и передачи мяча; выполнять бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча, после ведения в прыжке из – под щита и со среднего расстояния; знать о Всероссийском спортивном комплексе ГТО; играть по правилам баскетбола		
23	Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. То же броски двумя руками. Учебная игра 5x5.	Личностные: управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях Коммуникативные: выделять общую точку зрения в дискуссии; Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию Познавательные: освоить технику штрафного броска; играть по правилам баскетбола; выполнить взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите	21.10	
24				23.10	
25	Индивидуальная техника защиты	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра по правилам 5x5.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей Коммуникативные: использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий Познавательные: выполнять элементы индивидуальной техники защиты (вырывание и выбивание мяча у соперника); перехвата мяча; закрепить тактику нападения быстрым прорывом; играть по правилам баскетбола	23.10	
26				27.10	
27	Тактика игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3,	Личностные: взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	28.10	

		<p>4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении (тройка и малая восьмерка). Нападение быстрым прорывом 3 : 2.</p> <p>Учебная игра по правилам 5x5.</p>	<p>Коммуникативные: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p> <p>Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы</p> <p>Познавательные: выполнять сочетание приемов: вырывание и выбивание мяча у соперника; позиционное нападение и личная защита; тактику свободного нападения; нападение быстрым прорывом; играть по правилам баскетбола</p>		
II четверть. Гимнастика - 18 ч.					
28	СУ. Основы знаний	<p>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Теория: Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по 2, по 4.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	6.11	

29	Акробатические упражнения	<p>Теория: Основы обучения движениям и контроль над техникой их выполнения. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить строевые упражнения.</p> <p>Мальчики - кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.</p> <p>Девушки – равновесие на одной кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Упражнения на силу.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине</p>	<p>Личностные: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> <p>Коммуникативные: управлять поведением партнера, сохранять доброжелательное отношение к сверстникам</p> <p>Познавательные: освоить техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении (в парах, тройках, квадрате, круге); играть по правилам баскетбола</p>	10.11	
30					11.11
31	Развитие гибкости	<p>Теория: Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Повторить строевые упражнения. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками.</p>	<p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p>Познавательные: освоить техники ведения мяча с изменением направления; ведения мяча с изменением скорости без сопротивления и с пассивным сопротивлением; знать правила игры в баскетбол и о применении допинга; играть по правилам баскетбола</p>	13.11	
32					17.11

33	Освоение комбинации акробатических упражнений	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; Юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.	Личностные: накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании Коммуникативные: слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, точно выражать свои мысли. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Познавательные: освоить техники броска одной и двумя руками с места и в прыжке; броска в движении после ловли мяча без сопротивления защитника и с пассивным противодействием; владеть приемами самоконтроля; играть по правилам баскетбола	18.11	
34		<i>Гимнастическая перекладина (низкая) -</i> юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. <i>Гимнастические брусья (разной высоты) -</i> девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки Личностные: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	20.11	
35	Освоение комбинации висы и упоры на брусьях и на перекладине			24.11	
36				25.11	

		поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь. Подтягивание: - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров Коммуникативные: управлять поведением партнера, сохранять доброжелательное отношение к сверстникам Познавательные: освоить техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении (в парах, тройках, квадрате, круге); играть по правилам баскетбола		
37	Закрепление комбинации висы и упоры на брусках и на перекладине	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Юноши – гимнастическая перекладина (высокая) – из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: освоить техники ведения мяча с изменением направления; ведения мяча с изменением скорости без сопротивления и с пассивным сопротивлением; знать правила игры в баскетбол и о применения допинга; играть по правилам баскетбола	27.11	
38		Девушки – гимнастические брусья (разной высоты) – повторить комбинацию. Тестирование: – подтягивание юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине		1.12	
39	Освоение комбинации висы и упоры на брусках и на бревне	<i>Гимнастическое бревно - девушки:</i> ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с	Личностные: накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании Коммуникативные: слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, точно выражать свои мысли. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний	2.12	

40		<p>короткого разбега толчком одной и махом другой).</p> <p><i>Гимнастические брусья (параллельные) -</i></p> <p>юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.</p> <p>Тестирование: – поднимание туловища из положения, лёжа на спине</p>	<p>Познавательные: освоить техники броска одной и двумя руками с места и в прыжке; броска в движении после ловли мяча без сопротивления защитника и с пассивным противодействием; владеть приёмами самоконтроля; играть по правилам баскетбола</p>	4.12	
41		<p>ОРУ на осанку. СУ. Повторить комбинацию в висах и упорах.</p> <p>Мальчики – повторить комбинацию на брусьях:</p> <p>Девочки – повторить комбинацию на бревне: Ритмическая гимнастика – девочки. Лазанья по канату изученным способом.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	8.12	
42	Закрепление комбинации висы и упоры на брусьях и на бревне			9.12	
43	Освоить опорный прыжок. Лазанье по канату	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Опорный прыжок: юноши (козел в длину высота 115 см) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину высота 110) прыжок боком с поворотом на 90°.</p> <p>Ритмическая гимнастика – девочки. Лазание</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как</p>	11.12	
44				15.12	

		по канату – юноши: способом в два приема. Тестирование: – наклон вперед из положения, стоя	движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки		
45	Закрепить опорный прыжок. Лазанье по канату	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок через коня. Лазание по канату – юноши: способом в три приема	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки	15.12	
II четверть. Элементы единоборств – 3ч.					
46	Стойка борца Перемещения Захваты	Инструктаж Т/Б по борьбе. Теория: Влияние занятий единоборств на организм. Виды единоборств. Гигиена борца. Правила поведения на занятиях. ОРУ. Специальные упражнения борца. Стойки борца, партер, передвижения по коврику. Приемы страховки. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра: «Бой петухов»	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои	18.12	

			<p>действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>		
47	Перевод в партер рывком	<p>Теория: Греко-Римская борьба в СССР, России и за рубежом. ОРУ, Специальные упражнения борца. Приемы страховки. Захваты и освобождения. Перевод партер рывком за руку. Борьба на руках за выгодное положение. Подвижная игра: «Выталкивание из круга»</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	22.12	
48	Переворот переходом и перекатом	<p>Теория: Правила соревнований и запрещенные приемы. ОРУ, Специальные упражнения борца. Переводы из стойки в партер и защита. Переворот «переходом и перекатом» в партере. Борьба в стойке. Борьба на коленях. Борьба лёжа. Подвижные игры: «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	23.12	

III четверть. Упражнения лыжной подготовки – 18 ч.

49	Одновременный ход (стартовый вариант)	<p>Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. Теория: Правила поведения учащихся во время занятий. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	8.01	
50	Коньковый ход	<p>Теория: Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	12.01	

51	Преодоление уступа и выступа	<p>Теория: Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</p> <p>Преодоление уступа и выступа. Коньковый ход.</p> <p>Повторное прохождение с отрезками на скорость по 100 x 4-5 р.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	13.01	
52				15.01	
53	Поворот упором двумя «плугом».	<p>Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.</p> <p>Поворот «упором» и двумя «плугом».</p> <p>Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Поворот на месте махом, а в движении переступанием. Прохождение дистанции до 2 км.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	19.01	
54				20.01	
55	Развитие быстроты и выносливости	<p>Теория: Утренняя зарядка и физкультурные паузы, закаливание организма способом обливания самомассаж, релаксация (общие представления).</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	22.01	

56		<p>Подъём в гору «ёлочкой», «полуёлочкой» и скользящим шагом.</p> <p>Подвижные игры: «Как по часам», «Гонки с выбыванием»</p> <p>Прохождение дистанции 2 и 3 км на – на результат.</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	26.01	
57		<p>Поворот упором двумя «плугом» при спуске.</p> <p>Повторное прохождение отрезков на скорость по 200 м 2-3 раза.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км. Коньковый ход.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	27.01	
58	Развитие быстроты и выносливости		<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	29.01	
59	Развитие быстроты и выносливости	<p>Теория: Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>К - одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою</p>	2.02	
60		<p>Передвижения по пересеченной местности переменной интенсивностью до 3-4 км.</p> <p>Торможение «плугом. Подвижная игра: «Биатлон»</p>		3.02	

			<p>способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>		
61	Развитие быстроты и выносливости	<p>Повторное прохождение отрезков на скорость по 200 м 2-3 раза.</p> <p>К - спуск в низкой стойке. Прохождение до 5 км. К - коньковый ход.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	5.02	
62				9.02	
63	Развитие выносливости	<p>К - поворот упором двумя «плугом» при спуске. Катание с горки. Подъём ёлочкой и спуск.</p> <p>К - прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>Преодоление небольшого трамплина.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста,</p>	10.02	
64				12.02	

			поворота на месте без мяча и с мячом после остановки		
65	Развитие выносливости	К - поворот упором двумя «плугом» при спуске. Преодоление небольшого трамплина. Катание с горки. Подъём и спуск. Прохождение дистанции 5 км – на результат.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки	16.02	
66				17.02	

III четверть. Волейбол – 12 ч.

67	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Теория: История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. ОРУ. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с без опорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Повторение ранее пройденного материала. Эстафеты, игровые упражнения.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки	19.02	
68				24.02	

69	Прием и передача мяча.	<p>Теория: Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	26.02	
70		<p>Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра бхб.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	2.03	
71	Нижняя прямая подача мяча.	<p>Теория: Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Приём подачи и передача мяча.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	3.03	
72		<p>Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра бхб.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	5.03	

73	Нападающий удар (н/у). Нападающий удар (н/у).	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны; Учебная игра бхб.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки	9.03	
74				10.03	
75	Развитие координационных способностей.	Теория: Комплексы и упражнения ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием подачи и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра бхб.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки	12.03	
76				16.03	
77	Тактика игры.	Теория: Терминология игры в волейбол. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием подачи и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	17.03	

78		<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра бхб.</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	19.03	
IV четверть. Элементы единоборств – 6 ч.					
79	<p>Техника Стойка борца Перемещения Захваты</p>	<p>Инструктаж Т/Б по борьбе. Теория: Организационные требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физ. нагрузок. ОРУ. Специальные упражнения борца. Стойки борца, партер, передвижения по коврику. Упражнения по овладению приемами страховки. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры: «Бой петухов», «Бой крабов»</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	23.03	
80				24.03	
81	<p>Перевод в партер рывком</p>	<p>Теория: Оказание первой медицинской помощи при травмах. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. ОРУ, Специальные упражнения борца. Упр.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать</p>	6.04	

82		<p>по овладению приемами страховки. Захваты и освобождения. Перевод партер рывком за руку. Борьба на руках за выгодное положение. Подвижная игра: «Выталкивание из круга»</p>	<p>недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	7.04	
83	Перевод в партер нырком	<p>Теория: Комплексы и упражнения на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п. ОРУ, Специальные упражнения борца. Перевод нырком под руку и перевод в партер, защита и контрприемы. Переворот «скручиванием», «забеганием» в партере. Борьба в партере. Подвижная игра: «Часовые и разведчики».</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	9.04	
84	Переворот переходом и перекатом	<p>ОРУ, Специальные упражнения борца. Переводы из стойки в партер и защита. Переворот «переходом и перекатом» в партере. Борьба в стойке. Борьба на коленях. Подвижные игры: «Бой крабов», «Перетягивание в парах».</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и</p>	13.04	

			самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки		
IV четверть. Плавательные упражнения - 6 ч.					
85	Техника плавание	Инструктаж Т/Б по плаванию. Теория: Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Правила соревнований и определение победителей. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 – 4 раза. Игры и развлечения на воде.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки	14.04	
86				16.04	
87	Развитие координационных способностей.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Повторное проплывание отрезков 100 – 150 м по 3 – 4 раза. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Игры и развлечения на воде.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники	20.04	
88				21.04	

			перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки		
89	Знания. Развитие выносливости	<p>Теория: Основные признаки техники плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. ныряние ногами, головой и в длину. Игры и развлечения на воде.</p> <p>Плавание до 400 м – на результат.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	23.04	
90				27.04	
IV четверть. Легкоатлетические упражнения - 8 ч.					
91	<p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Спринтерский бег.</p>	<p>Инструктаж по л/а. Теория: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. История отечественного спорта.</p> <p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Бег на 100 метров с низкого старта. Высокий старт с опорой на одну руку. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p> <p>Тестирование: – прыжок в длину с места.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	28.04	

92	Прыжок в высоту с разбега.	<p>Теория: Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Спортивная ходьба.</p> <p>Тестирование: – 6 минутный бег</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	30.04	
93	Прыжок в высоту с разбега.	<p>Теория: Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.</p> <p>ОРУ в движении и на месте Специальные беговые упражнения. СУ.</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных И.П.</p> <p>Медленный бег с изменением направления по сигналу. Эстафета с передачей палки.</p> <p>Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега – на результат.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	4.05	

94	<p>Развитие выносливости.</p> <p>Кроссовый бег.</p>	<p>Теория: Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Многоскоки.</p> <p>Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки.</p> <p>Кросс до 3 км.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	5.05	
95	<p>Развитие силовой выносливости</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками с двух и четырёх шагов.</p> <p>Бег 1000 метров – на результат.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	7.05	
96	<p>Преодоление горизонтальных препятствий</p>	<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.</p> <p>Бег на 3000 метров – юноши, 2000 м -</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать</p>	11.05	

		девушки – на результат.	недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки		
97	Развитие быстроты и ловкости	Национально-региональный компонент. Праздник «Сабантуй» (эстафеты). Знать традиции и правила проведения игр. Игры: борьба на поясах; бег в мешках; битьё горшков; ходьба на ходунках; перетягивание каната; распиловка дров; бой с мешком; ходьба по наклонной бревне; перетягивание палки; вытолкни за круг; лазанье; поднятие гири; бег с коромыслом.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки	12.05	
98				14.05	
IV четверть. Мини-футбол (футбол) – 4 ч.					
99	Стойки и передвижения повороты, остановки.	Инструктаж по футболу. Теория: История развития футбола в России. Правила соревнований и судейство. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различного положения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра в мини-футбол.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как	18.05	

			<p>движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>		
100	Удары, ведения и остановки мяча	<p>Теория: Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Удары с места и в движении (по неподвижному, катящемуся мячу и после отскока) внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов и скорости ведения активным сопротивлением защитника. Игра в мини-футбол.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	19.05	
101	Удары по воротам Техника защиты	<p>Теория: Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах. Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Игра вратаря. Игра по правилам в мини-футбола.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники</p>	21.05	

			перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки		
102	Тактика игры	<p>Тактика свободного нападения и позиционного нападения.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой.</p> <p>Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: освоить техники перемещений в стойке баскетболиста, поворота на месте без мяча и с мячом после остановки</p>	25.05	