

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1
от 17 августа 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Ворон Н.Г.
от 17 августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 22
Максимова О.А.
от 17 августа 2021 г.



«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 17 августа 2021 г.

Рабочая программа
по предмету « физическая культура »
для 5-9 классов

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладное-ориентированная подготовка. Прикладное-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно-тематическое планирование

Учебный план по физической культуре для учащихся 5-х классов.

Таблица 1

н/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1четверть	2четверть	3четверть	4четверть
		Неделя	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	24	30	24
	Базовая часть	68	16	16	20	16
.1	Основы знаний	В процессе урока				
.2	Спортивные игры	16	6	2	4	4
.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	-	14	-	-
.4	Легкая атлетика	22	10	-	-	12
.5	Лыжная подготовка	16	-	-	16	-
	Вариативная часть	34	8	8	10	8
.1	Спортивные (баскетбол) и подвижные игры	12	4	4	2	2
.2	Гимнастика с элементами акробатики	4	-	4	-	-
.3	Легкая атлетика	10	4	-	-	6
.4	Лыжная подготовка	8	-	-	8	-
	Всего часов	102	24	24	30	24

Распределение учебных тем по четвертям в 6 классе.

Таблица 2

	Виды программного материала	Количество часов (уроков)				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Кол-во

						часов в год
	Базовая часть					
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Спортивные игры (баскетбол)	10	3		3	16
	Гимнастика с элементами акробатики		18			18
	Легкая атлетика	12			12	24
	Лыжная подготовка			20		20
	Вариативная часть					
	Спортивные игры (волейбол)			10	2	11
	Кроссовая подготовка	5			10	12
	Итого:	27	21	30	27	102

Распределение учебных тем по четвертям в 7 классе.

Таблица 3

	Виды программного материала	Количество часов (уроков)				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Кол-во часов в год
	Базовая часть					
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Спортивные игры (баскетбол)	10	3		5	17
	Гимнастика с элементами акробатики		18			18
	Легкая атлетика	11			10	19
	Лыжная подготовка			18		18
	Вариативная часть					
	Спортивные игры (волейбол)			12	6	18
	Кроссовая подготовка	6			6	12
	Итого:	27	21	30	27	102

Распределение учебных тем по четвертям в 8 классе.

Таблица 4

	Виды программного материала	Количество часов (уроков)				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Кол-во часов в год
	Базовая часть					
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Спортивные игры (баскетбол)	13				13
	Гимнастика с элементами акробатики		21			21
	Легкая атлетика	14			12	25
	Лыжная подготовка			18		18
	Вариативная часть					
	Спортивные игры (волейбол)			12	10	20
	Спортивные игры (футбол)				5	5

Итого:	27	21	30	27	102
---------------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

Распределение учебных тем по четвертям в 9 классе.

Таблица 5

	Виды программного материала	Количество часов (уроков)				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Кол-во часов в год
	Базовая часть					
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Спортивные игры (баскетбол)	13				13
	Гимнастика с элементами акробатики		21			21
	Легкая атлетика	14			12	26
	Лыжная подготовка			18		18
	Вариативная часть					
	Спортивные игры (волейбол)			12	10	22
	Спортивные игры (футбол)				5	5
	Итого:	27	21	30	27	105

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Число часов, отводимые на данный раздел	Темы, входящие в раздел программы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
История физической культуры		
В процессе урока	Олимпийские игры древности Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе Объяснять и доказывать, чем знаменателен

	движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр Физическая культура в современном обществе Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	советский период развития олимпийского движения в России Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения
Физическая культура (основные понятия)		
В процессе урока	Физическое развитие человека Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура Спортивная подготовка	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека

	Здоровье и здоровый образ жизни Профессионально-прикладная физическая подготовка	
Физическая культура человека		
В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж Проведение банных процедур Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
	Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку

	пауз (подвижных перемен) Планирование занятий физической культурой Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Организация досуга средствами физической культуры	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Оценка эффективности занятий физической культурой		
	Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Гимнастика с элементами акробатики		
18	Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации

		из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
	Ритмическая гимнастика (девочки)	
	Опорные прыжки	
	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	
	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	

Легкая атлетика		
32	Беговые упражнения	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
	Прыжковые упражнения	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
	Метание малого мяча	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
Лыжные гонки		
24	Передвижения на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передви-

		жение на лыжах в организации активного отдыха
Спортивные и подвижные игры		
28	Баскетбол. Игра по правилам	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха
	Волейбол. Игра по правилам	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
	Футбол. Игра по правилам	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

		Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха
Прикладное-ориентированная подготовка		
	Прикладное-ориентированные упражнения	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности		
	Общесовременная физическая подготовка Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической

	Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости	подготовки по баскетболу Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу
--	--	--

Календарно-тематическое планирование 5 класс									
№ урока	Дата	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты			Образовательные ресурсы	Домашнее задание
					Предметные УУД	Метапредметные	Личностные		
		4		8	9	10	11		
		Легкая атлетика	12						
1		Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org/http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени
2		Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): эстафетный бег ,коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; выполнение по алгоритму следующего задания (строевые упражнения, специальные беговые упражнения) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой; повторение в подгруппах ранее пройденных знать, строевых упражнений; бег с ускорением (30-60 м) в парах; повторение техники выполнения специальных беговых упражнений, комплекса общеразвивающих упражнений, стартов из различных положений	Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; научиться выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показывать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org/http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени

3		Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): бег на короткие, коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, повторение ранее пройденных строевых упражнений при консультативной помощи учителя в парах «сильный-слабый»; бег в парах с высокого старта до 15м; бег с ускорением до 50м при проведении групповых эстафет; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье учащихся; комментирование выставленных оценок; повторение техники выполнения стартов из различных положений	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 50м с низкого и высокого старта	Коммуникативные: уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показывать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени
4		Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м ГТО	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнения комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный-слабый»; бег на результат 30м в парах «сильный-слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30м	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени
5		Развитие ФК в России. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): основные этапы развития физической культуры в России изучение комплекса общеразвивающих упражнений в	Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000м	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: уметь	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени

				движении; коллективное выполнение специальных беговых упражнений; групповое выполнение бега на 1000м подготовка к ГТО при консультативной помощи учителя		адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие	культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой		
6		Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в подгруппах специальных беговых упражнений; коллективный бег на 1000м подготовка к ГТО. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель	Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000м	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель; уметь демонстрировать финальное усилие, технику метания мяча в цель	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени
7		Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповое комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; самостоятельная работа с инструкциями по технике безопасности (выполнение тестовых заданий с последующей взаимопроверкой); коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; повторное выполнение бега на 1000м в равномерном темпе в подгруппах; самостоятельное проведение подвижных игр при консультативной помощи учителя	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, частоту сердечных сокращений	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени
8		Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение содержания дополнительных материалов по теме урока с последующим выполнением при консультативной помощи учителя комплекса общеразвивающих упражнений в	Знать, как проводить развивающие упражнения в парах; знать технику выполнения прыжка в длину с места, технику метания малого мяча	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Метание мяча

				парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах «сильный-слабый»; прохождение полосы препятствия в подгруппах		функциональных состояний. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	физической культуре		
9		Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1	Формирование у учащихся умения построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники метания мяча на дальность в парах; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места	Знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять общеразвивающие упражнения в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Метание мяча, прыжки с места
10		Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в парах; изучение техники метания малого мяча в вертикальную цель; самостоятельное выполнение прыжка в длину с места; коллективное выполнение равномерного бега до 10-12 мин	Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Метание мяча, прыжки с места
11		Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике ГТО	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, как выполнять прыжок в длину с места	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Метание мяча, прыжки с места

				выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой с последующей взаимопроверкой при консультативной помощи учителя; групповое выполнение прыжка в длину с места (с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения) при консультативной помощи учителя; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике ГТО 60, прыжки с места, метание.; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок		посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств	по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой		
12		Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике ГТО	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проектная работа в парах «сильный-слабый» при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой; коллективное выполнение равномерного бега до 10-15 мин; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике ГТО бег 1.5 или 2 км, прыжки с разбега.	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Метание мяча, прыжки с места
		Гимнастика	12						
13		Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики, комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения; коллективное выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; проведение в подгруппах эстафет	Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Упражнения на гибкость

						по гимнастике			
14		Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты) самостоятельное изучение содержания параграфа учебника; коллективное выполнение упражнений строевой подготовки, комплекса общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках в парах «сильный-слабый»	Знать, как выполнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках	Коммуникативные: слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 2 Упражнения на гибкость
15		Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Повторение в подгруппах строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперед и кувырка назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках; выполнение в подгруппах акробатической комбинации	Знать технику выполнения акробатической комбинации. Знать и составлять комплексы	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстрировать акробатические упражнения, комплексы	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 2 Упражнения на гибкость
16		Акробатические упражнения. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Развитие гибкости	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение по теме «Кувырок вперед и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при	Знать технику выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках, гимнастического моста	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и демонстрировать технику	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 2 Упражнения на гибкость

				консультативной помощи учителя; упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Коллективная беседа с учащимися о пользе гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки		выполнения кувырка вперед и назад	ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
17		Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте; изучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке; обучение технике простого виса, упражнения в простом висе; коллективная беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Знать, как выполнять упражнения на скамейке; знать технику выполнения простого виса	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 2 Упражнения на гибкость
18		Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте с набивным мячом; самостоятельная работа в парах «сильный-слабый» по выполнению упражнений на гимнастической скамейке при консультативной помощи учителя; закрепление техники выполнения простого виса в подгруппах; корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий при консультативной помощи учителя	Знать, как выполнять простой вис, проходить гимнастическую полосу препятствий	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 2 Упражнения на гибкость
19		Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию	Знать, как выполнять упражнения на растяжку,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное	Развитие мотивов учебной деятельности,	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 2 Упражнения на

		Тест на гибкость ГТО.		и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; самостоятельное выполнение упражнений в простом висе в парах; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя (гимнастическая полоса препятствий, упражнения на растяжку). Наклон в перед на результат ГТО	упражнения в простом висе	отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий	бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	https://ru.wikipedia.org	гибкость
20		Висы. Строевые упражнения. Подтягивание на результат ГТО. Развитие координации, силовых качеств	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по алгоритму выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастической скамейке; групповая работа по выполнению акробатической комбинации, простого виса; самостоятельное выполнение упражнения на подтягивание в висе; корректировка техники выполнения изученных упражнений при консультативной помощи учителя. Подтягивание на результат ГТО	Знать, как выполнять акробатические упражнения, упражнения на скамейке, простой вис, подтягивание в висе	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений в целом	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 2 Упражнения на гибкость
21		История олимпийских игр. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): олимпийские игры древности и современности, работа в подгруппах по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления; изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии	Знать технику выполнения опорного прыжка; знать, как выполнять строевые упражнения	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 2 Упражнения на гибкость

							жизни		
22		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1	Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; изучение техники выполнения наскока в упор присев и соскока прогнувшись; коллективное выполнение упражнений в равновесии и на растяжку; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений в равновесии	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 2 Упражнения на гибкость
23		Лазание по канату Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Лазание по канату, коллективная работа по выполнению строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники выполнения опорного прыжка; индивидуальная работа на гимнастическом бревне	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений на гимнастическом бревне	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения на гимнастическом бревне	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 2 Упражнения на гибкость
24		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств..	1	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, акробатической комбинации	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок, простой вис	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 2 Упражнения на гибкость
		Спортивные игры	24						

25		Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, упреждения культурно-этнической направленности сюжетно-образные и обрядовые игры, технике безопасности на занятиях по волейболу, коллективное выполнение общеразвивающих упражнений с мячом. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; самостоятельная работа в парах (упражнения на развитие физических качеств в партере) при консультативной помощи учителя	Знать требования инструкция по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
26		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и систематизации изучаемого предметного содержания: Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры, взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений с мячом; проведение в подгруппах эстафет с элементами спортивных игр; выполнение в парах упражнений на развитие физических качеств	Знать, как выполнять комплекс упражнений с мячом; знать правила выполнения эстафет	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
27		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Командные (игровые) виды спорта	1	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания командные (игровые) виды спорта; комментирование	Знать, как подводить и анализировать итоги четверти	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные	https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				выставленных оценок; общеразвивающие упражнения с мячом в парах; упражнения на развитие физических качеств; групповое выполнение эстафет с элементами спортивных игр; подведение итогов четверти		информацию, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, подводить итоги четверти	возможности нарушения в состоянии здоровья		
28		Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Правила. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу и правила соревнований по волейболу; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед); групповое проведение эстафет с мячом	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу и правила; знать технику перемещений и стоек волейболиста	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
29		Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений	Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
30		Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой, специальных беговых упражнений;	Знать, как выполняются специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока; знать, как играть в волейбол по	Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение в парах игровых упражнений и эстафет	упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, эстафеты, игровые упражнения	здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности нарушения в состоянии здоровья		
31		Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение общеразвивающих упражнений в парах, специальных беговых упражнений; повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); выполнение в подгруппах игровых упражнений и эстафет	Знать, как выполнять игровые упражнения, эстафеты, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом, знать и уметь объяснять правила игры в волейбол	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
32		Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельное и парное выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Знать, как выполнять прием и передачу мяча; знать виды передач мяча	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
33		Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): технические приемы, повторение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; работа в парах «сильный-	Знать виды передач мяча; знать, как выполнять прием и передачу мяча, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой,	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				слабый» (комбинации из освоенных элементов техники перемещений); самостоятельное выполнение передачи мяча в стену (в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом); передача мяча в парах (встречная, над собой – партнеру); передача мяча в парах через сетку; коллективная игра в мини-волейбол	выполнять технические действия	товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять ранее изученные элементы волейбола (перемещения, передачи мяча)	накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве		
34		Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений в движении, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; 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; коллективное выполнение заданий с использованием подвижных игр	Знать технику выполнения приема и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
35		Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; 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; коллективное выполнение заданий с использованием	Знать технику выполнения приема и передач мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь правильно передвигаться в стойке игрока и принимать мяч	Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, проявления осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				подвижных игр					
36		Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи мяча (подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча); коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади»	Знать технику выполнения нижней прямой подачи; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи	Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
37		Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи мяча, подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м; коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади»	Знать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу через сетку	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
38		Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений с мячом; парная работа на прием и передачу мяча; закрепление техники нижней подачи мяча в	Знать правила и технику выполнения игровых заданий	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				парах; тактические действия игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях	ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
39		Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение комплекса специальных упражнений с мячом; групповая работа на прием и передачу мяча; совершенствование техники выполнения нижней подачи мяча в парах «сильный-слабый»; тактические действия игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; коллективная учебная игра	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: обладать умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях	Развитие мотивов учебной деятельности, ответственного отношения к порученному делу, проявления осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
40		Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; закрепление техники приема и передачи мяча в парах, нижней подачи мяча; тактические действия игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь применять изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
41		Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения	Знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; комплексное повторение специальных упражнений с мячом; совершенствование техники приема после подачи, передачи, нижней подачи мяча в парах; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; коллективное проведение учебной игры		деятельность по результату. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре	ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве		
42		Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники приема и передачи мяча, нижней подачи мяча в парах; изучение тактики свободного нападения; броски набивного мяча через голову в парах; коллективное проведение учебной игры	Знать, как выполнять броски набивного мяча, использовать тактические действия в игре в волейбол	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять тактические действия	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
43		Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; комплексное повторение специальных упражнений с мячом; совершенствование техники изученных элементов волейбола (индивидуальное и парное выполнение прыжков с доставанием подвешенных предметов рукой); корректировка техники ранее изученных	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу	Развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительно-тренировочной направленности, по составлению простейшего комплекса индивидуального занятия в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				элементов в коллективной учебной игре в волейбол			физического развития и физической подготовленности		
44		Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповое выполнение общеразвивающих упражнений в движении; изучение тактических действий игроков на площадке; корректировка техники ранее изученных элементов волейбола в индивидуальной и парной работе	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности нарушения в состоянии здоровья	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
45		Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповые игровые тактические задания по волейболу; коллективное проведение учебной игры	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять тактические действия	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
46		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, эстафет с элементами спортивных игр	Знать отличие высокой стойки волейболиста от низкой	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

						элементами спортивных игр	совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия		
47		Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, эстафет с элементами спортивных игр; коллективное выполнение упражнений на развитие физических качеств	Знать, какие перемещения применяются в волейболе	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
48		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств	1	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с резиновой лентой; проведение в подгруппах эстафет с элементами спортивных игр; подведение итогов четверти	Знать основные правила игры в волейбол	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять основные правила игры в волейбол, уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности нарушения в состоянии здоровья	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
		Лыжная подготовка	15						
49		Техника безопасности по лыжной подготовке. ЗОЖ.	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий, Роль	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, ЗОЖ.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-state/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах. Комплекс 3

				физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.		специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, знать способы закаливания и самомассажа	освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей		
50		Скользкий шаг. Поворот переступанием	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения скользкого шага и техники выполнения поворота переступанием; групповое проведение игр на лыжах	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользкого шага, технику выполнения попеременного двухшажного хода	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах скользящим шагом, а также попеременным двухшажным ходом	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3
51		Основные способы передвижения. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и систематизации изучаемого предметного содержания: основные способы передвижения взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выполнения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллективное проведение игры на лыжах	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3

							совершенстве		
52		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка, изучение техники выполнения специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом; изучение техники выполнения поворота переступанием; индивидуальное прохождение дистанции до 1500м	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3
53		Олимпийские чемпионы. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений на лыжах, специальных упражнений; изучение техники одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок	Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода. Знать олимпийских чемпионов	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проходить заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные и спортивные мероприятия	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3
54		Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений на лыжах, специальных упражнений; повторение техники выполнения одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок	Знать, как выполняется одновременный бесшажный ход, как проводятся встречные эстафеты	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ранее изученными способами	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3

55		Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по выполнению общеразвивающих упражнений с лыжными палками; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; коллективное прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом; корректировка техники выполнения изучаемый упражнений; самостоятельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения самопроверки (правила выполнения одновременного бесшажного хода)	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполненного одновременного бесшажного хода, игры на лыжах	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3
56		Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с лыжными палками, специальных упражнений; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; коллективное выполнение круговой эстафеты с этапом до 150м	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода, правила выполнения круговых эстафет	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3
57		Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; самостоятельная работа при проведении специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; проведение круговых эстафет с этапом до 150м в парах «сильный-слабый»	Знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3

						двухшажным ходом, выполнять круговую эстафету	результатов в физическом совершенстве		
58		Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции одновременным двухшажным ходом; лыжные гонки на 1 км (групповое выполнение задания); комментирование выставленных оценок	Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000м	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах любым из изученных способов	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3
59		Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; повторение техники выполнения одновременного двухшажного хода в подгруппах; коллективные лыжные гонки на 1 км; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений	Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000м	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, владеть техникой передвижения одновременного двухшажного хода	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3
60		Подъем ступающим шагом. Техника выполнения спусков и подъемов торможение. Виды стоек. Развитие	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений с лыжными палками,	Знать технику выполнения спуска и подъема	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html	Прогулка на лыжах Комплекс 3

		выносливости		техники лыжных ходов, спусков и подъемов торможение; коллективное изучение техники выполнения стоек при передвижениях лыжника (основная, высокая и низкая)		формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски и подъемы на лыжах	смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей	sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	
61		Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение специальных упражнений на лыжах, техники торможения «плугом»; самостоятельное преодоление бугров и впадин	Знать, как выполнять технику торможения упором	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику торможения упором, преодолевать бугры и впадины	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3
62		Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное прохождение	Знать технику передвижения на лыжах; знать, как выполнять комплекс упражнений с лыжными палками	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять технику передвижения на лыжах, выполнять комплекс упражнений с лыжными палками	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3

				дистанции 1500-2000м; корректировка техники выполнения изученных лыжных ходов при консультативной помощи учителя			установки на безопасный и здоровый образ жизни		
63		Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективное прохождение дистанции 1500-2000м на результат ГТО при консультативной помощи учителя	Знать, как выполнять технику передвижения на лыжах различными видами	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, стараться понимать мысли, чувства, стремления окружающих. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 2000 м	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах Комплекс 3
		Спортивные игры	27						
		Баскетбол 15ч							
64		Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила. Стойки и передвижения игрока	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): Правила соревнований по одному из базовых видов спорта изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке (парное передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо); коллективное знакомство с терминологией игры в баскетбол	Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты); знать терминологию игры в баскетбол	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
65		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности, изучение комплекса упражнений с мячом; повторение в парах специальных беговых упражнений, бега с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов,	Знать нормы. Знать как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты)	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательност	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				остановок; передвижений в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча		Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе	и, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей		
66		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом в парах; повторение в подгруппах бега с изменением направления и скорости, передвижений в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо; остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении, правила по баскетболу и мири-баскетболу	Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты)	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться в стойке баскетболиста, выполнять остановку после передвижения; знать основные правила игры	Развитие мотивов учебной деятельности, формирования личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org/http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
67		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений в движении; изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди; с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику ловли мяча на месте и в движении	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org/http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
68		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой	Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры	Коммуникативные: уметь формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, умение слушать и слышать друг друга. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирования личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org/http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами		Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола	ситуациях; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов		
69		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная проверка домашнего задания по терминологии баскетбола; комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола (стойка и передвижения игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами)	Знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча; владеть терминологией баскетбола	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. Познавательные: уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать терминологию баскетбола	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
70		Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини-баскетбол	Знать, как выполнять ведение мяча различными способами; знать основные правила игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, объяснять основные правила и	Развитие мотивов учебной деятельности, формирования личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

						приемы игры в баскетбол			
71		Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): групповое выполнение комплекса общеобразовательных упражнений на осанку; совершенствование и корректировка техники выполнения вариантов ловли и передачи (ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) с изменением направления движения и скорости; б) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника) при консультативной помощи учителя; проведение учебной игры в подгруппах	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, демонстрировать технику игры в мини-баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
72		Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения общеразвивающих упражнений с мячом, специальных упражнений; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; проведение в подгруппах различных вариантов ловли и передачи мяча, вариантов ведения мяча без сопротивления защитника; коллективное решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; проведение в подгруппах эстафет с элементами баскетбола	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, подводить итоги четверти	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
73		Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; обучение техники	Знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				выполнения броска мяча одной и двумя руками с места в кольцо, броска мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; броска двумя руками от головы; игра в мини-баскетбол в подгруппах	мяча	Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места	культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично-значимых результатов в физическом совершенстве		
74		Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученных ранее общеразвивающих упражнений с мячом, специальных упражнений; совершенствование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками, броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера, броска двумя руками снизу в движении в парах «сильный-слабый»; учебная игра в подгруппах	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, умение слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
75		Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; действия нападающего против нескольких защитников самостоятельная работа в парах по ведению мяча, ловли и передачи мяча; сочетание приемов (ловля мяча на месте, обводка четырех стоек, передача-ловля в движении, бросок одной рукой от головы после двух шагов); коллективное изучение тактических действий игроков, тактики свободного нападения; проведение учебной игры в подгруппах	Знать и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, ведение и ловлю мяча; знать тактические действия игроков баскетболе	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие самостоятельности в принятии собственных решений	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

76		Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученных ранее общеразвивающих упражнений с мячом в парах, специальных беговых упражнений; в самостоятельной работе в парах вырывание и выбивание мяча, бросок двумя руками от головы в движении, взаимодействие двух игроков; коллективное изучение техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействия двух игроков, нападения быстрым прорывом; игра в мини-баскетбол в подгруппах	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, знать тактику взаимодействия двух игроков, основные правила и приемы игры в баскетбол	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
77		Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученного ранее, проведение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; индивидуальный челночный бег с ведением и без ведения мяча; в парах передача набивного мяча; игровые задания: 2:1; 3:1; 3:2; 3:3	Знать, как проводить специальные упражнения с мячом, игровые задания, уметь применять в игре защитные действия	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, челночный бег, игровые задания	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
78		Баскетбол. Игровые задания.	1	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий (комплекс общеразвивающих упражнений на осанку), алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение тестовых заданий по	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия игроков, как проводить	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				баскетболу (челночный бег с ведением и без ведения мяча, передача набивного мяча, игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3), по алгоритму, с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; комментирование выставленных оценок; подведение итогов четверти	игровые задания по баскетболу	саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, игровые задания с элементами спортивных игр, уметь подводить итоги четверти	в самостоятельных занятиях физической культурой		
		Футбол 12ч							
79		Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по спортивным играм; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); изучение основных правил и приемов игры в футбол мини-футбол	Знать, как выполнять комплекс упражнений в движении, знать основные правила игры в футбол мини-футбол	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, умение слушать и слышать друг друга. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, рассуждений. Познавательные: знать технику безопасности при проведении занятий по футболу, правила оказания первой медицинской помощи при травмах	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
80		Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное повторение комплекса общеразвивающих упражнений в движении и специальных беговых упражнений; работа в парах по выполнению комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); коллективное повторение основных правил игры	Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить комплекс общеразвивающих упражнений в движении, знать и уметь выполнять основные виды передвижений и поворотов в футболе	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

81		Мини-футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; выполнение подгруппах комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение)	Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами футбола, проводить специальные беговые упражнения	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
82		Футбол. Овладение элементами техники мини-футбола. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении по алгоритму; корректировка техники выполнения изученных элементов футбола (перемещение, остановка, поворот, ускорение) при консультативной помощи учителя; самостоятельная работа в парах по выполнению комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение)	Знать, как проводятся общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений в движении, уметь демонстрировать технику перемещений, остановок, поворотов, ускорений в футболе	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
83		Футбол мини-футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; обучение технике удара по мячу; передача мяча, групповое проведение эстафет с элементами футбола; закрепление техники выполнения изученных элементов	Знать, как выполняется удар по мячу ногой; знать правила проведения эстафет с элементами футбола	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель,	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

				футбола в коллективной учебной игре (подгруппа 1, подгруппа 2)		контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: знать и уметь выполнять технику удара по мячу, проводить эстафеты с элементами футбола	использовании ценностей физической культуры для достижения лично-значимых результатов в физическом совершенстве		
84		Футбол. Освоение техники удара по мячу, ведение мяча. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники удара по мячу; ведение мяча, комплексное повторение эстафет с элементами футбола; учебная игра в футбол в подгруппах	Знать, как выполняется удар ногой по мячу, как проводятся эстафеты с элементами футбола	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять технику удара по мячу; уметь демонстрировать технику игры в мини-футбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
85		Футбол. Освоение техники удара по мячу игра головой. Развитие координационных способностей	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по футболу; самостоятельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения самопроверки специальных беговых упражнений, комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение); коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания по совершенствованию техники выполнения изученных элементов футбола в эстафетах и учебной игре; комментирование оценок по технике удара по мячу игра головой	Знать правила игры в мини-футбол, правила оказания первой медицинской помощи при травмах	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику игры в футбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
86		Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса	Знать ведение мяча в футболе, правила игры в мини-футбол	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать	Развитие мотивов учебной деятельности, умения	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/	Упражнения с мячом

		координационных способностей)		общеразвивающих упражнений в движении и специальных беговых упражнений; обучение технике ведения мяча по прямой, с обводкой предметов, обыгрыш сближающихся противников по кругу; коллективная беседа о правилах игры в футбол, об истории развития футбола		собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять передвижения игрока в футболе, вести мяч различными способами	осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	sport/ http://fizkultura-na5.ru/	
87		Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; работа в парах «сильный-слабый» по алгоритму выполнения специальных беговых упражнений; комплексная работа над ошибками при проведении эстафет с элементами футбола	Знать комплекс упражнений в движении; знать, как проводятся эстафеты с элементами футбола	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами футбола	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
88		Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученных ранее общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; совершенствование техники ведения мяча по прямой, по кругу, с обводкой предметов в парах использование корпуса.	Знать, как проводятся специальные беговые упражнения, эстафеты с элементами футбола	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, эстафеты с элементами футбола	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично-значимых результатов в	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом

							физическом совершенстве		
89		Футбол. Освоение тактики игры. Развитие физических качеств	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении и специальных упражнений с мячом в парах; изучение тактических приемов в игре; проведение учебной игры в футбол в подгруппах	Знать, как остановить катящийся мяч подошвой; знать основные правила игры в футбол и действия судьи	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять остановку катящегося мяча, демонстрировать технику игры в мини-футбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
90		Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Фитинг Развитие физических качеств	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в движении, , специальных упражнений с мячом в парах; изучение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; совершенствование техники выполнения изученных элементов футбола в учебной игре в подгруппах, фитинг.	Знать, как выполнять остановку катящегося мяча подошвой	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику остановки мяча разными способами, фитинг.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Упражнения с мячом
		Легкая атлетика	10 ч						
91		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Барьерный бег .Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение инструктажа по ТБ на занятиях легкой атлетикой в подгруппах; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений,	Знать технику безопасности на занятиях по легкой атлетике. Понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать средние	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4

				соблюдением режимов физической нагрузки, коллективное проведение специальных легкоатлетических беговых упражнений, многококовых; изучение техники темпового бега на средние дистанции в парах, техники барьерного бега.		дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности		
92		Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальный высокий старт до 15м, бег с ускорением до 40-50м; групповое выполнение встречной эстафеты; повторение техники выполнения специальных беговых упражнений; старты из различных положений; проектная работа в парах «сильный-слабый», кроссовый бег 1000 м.	Знать технику выполнения высокого и низкого старта, встречных легкоатлетических эстафет, бега с ускорением	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4
93		Кроссовая подготовка. Основы туристской подготовки. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: основы туристской подготовки. Самостоятельная работа по выполнению специальных беговых упражнений, упражнений в движении; коллективное преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанья	Знать, как проводятся общеразвивающие упражнения в движении, как правильно преодолевать полосу препятствий	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику бега на короткие дистанции, правильно преодолевать полосу	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4

						препятствий			
94		Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на 1000м на результат	Знать, как выполнять бег на 1000м; уметь объяснять влияние легкоатлетических упражнений на свой организм	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику бега на 1000м, выполнять упражнения на восстановление организма после физической нагрузки	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4
95		Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	1	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений; бег на 60м на результат в парах «сильный-слабый»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность	Знать, как выполнять замах руки при метании малого мяча	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстрировать технику отведения руки для замаха при метании мяча, пробегать с максимальной скоростью 60м	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4
96		Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по алгоритму выполнения задания; поиск материалов по истории легкой атлетики с	Знать технику бега на короткие дистанции, уметь объяснять значение легкоатлетических упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4

				использованием справочной литературы и ресурсов Интернета; корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений; бег на 30м на результат в парах; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма		технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега на короткие дистанции	занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности		
97		Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; обучение техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность в коридоре 5-6 м в парах	Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4
98		Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега.	1	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: спортивная ходьба, комплексное повторение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, специальных беговых упражнений; тест с последующей взаимопроверкой по алгоритму выполнения задания «Разнообразные прыжки и многоскоки»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя; закрепление и совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Знать технику выполнения спортивной ходьбы, прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на заданное расстояние	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4

				в подгруппах					
99		Развитие скоростно-силовых качеств	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в движении; коллективная проверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений; коллективное проведение игры с элементами легкой атлетики	Знать, как выполнять контрольные упражнения по легкой атлетике; знать подвижные игры с элементами легкой атлетики	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4
100		Сдача зачетов по физической подготовке	1	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; комментирование выставленных оценок; индивидуальная сдача контрольных упражнений по легкой атлетике; самостоятельное проведение подвижных игр на выбор учащихся	Знать, как проводятся контрольные упражнения по легкой атлетике, подвижные игры на выбор	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать контрольные упражнения по легкой атлетике; проводить разнообразные подвижные игры	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	
		Спортивные игры	2 ч						
101		Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	1	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное проведение и корректировка выполнения общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя; элементы техники национальных видов спорта	Знать, как самостоятельно проводить комплекс общеразвивающих упражнений, выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных	https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	

				лапта, групповое проведение эстафет с элементами спортивных игр, игра лапта		Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс общеразвивающих упражнений на основные группы мышц, демонстрировать встречные эстафеты с элементами спортивных игр	оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой		
102		Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	1	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): парная работа по выполнению упражнений на развитие физических качеств; коллективное выполнение эстафет с элементами спортивных игр; подведение итогов учебной четверти и учебного года	Знать, как проводятся упражнения на развитие физических качеств, уметь подводить итоги учебного года и планировать самостоятельные физические упражнения	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять легкоатлетические эстафеты, подводить итоги учебного года, планировать самостоятельные занятия во время летних каникул	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ Урока	Дата	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты			Домашнее задание
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
Легкая атлетика (12ч)								
1		Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»		Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением (30- 40м) П/и «Бег с флажками»	Изучают историю легкой атлетики. Знать правила поведения на уроке, технику безопасности. Понятия спринтерский бег, высокий старт.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
2		Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 мв/с. История ГТО.		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ГТО. ОРУ в движении. Специальные беговые	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта. Знать историю ГТО.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за	

				упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П..Бег 30 м- на результат. (ГТО).		высокого старта.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	
3		Финальное усилие. Встречная эстафета.		ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради. Теоретические сведения.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
4		Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(ГТО).		Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат(ГТО).	Знать правила проведения во время эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить эстафету.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	
5		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). П/И «Разведчики и часовые».		Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат (ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые». Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение. Теоретические сведения.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта. Знать правила игры «Разведчики и часовые».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	

							и свобод	
6		Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит».		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.). Наклон вперед из положения сидя- на результат. (ГТО). П/и «Кто дальше бросит»	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. Правила игры «Кто дальше бросит»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на заданное расстояние.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	
7		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	
8		Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»		Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. П/и «Метко в цель»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	

				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, и на заданное расстояние(ГТО). П/и «Метко в цель»			ситуациях	
9		Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат. (ГТО).		Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. 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. (ГТО). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Знать правила проведения прыжка в длину с места и с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей, результат.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
10		Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги».		ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Знать правила проведения прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> проходить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных	

						тестирование прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	ситуациях	
11		Прыжок с 7-9 ш разбега - на результат(ГТО).		ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. (ГТО).	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
12		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. (ГТО). П/и «Салки на марше»		Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и переливанием. Бег 1000 метров – на результат. (ГТО). П/и «Салки на марше»	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
Кроссовая подготовка(7ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий								
13		Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7мин.		Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин). ОРУ. Наклон вперёд из положения сидя- на результат. (ГТО). Основы техники игры. Подача. Виды подачи. Первичное ознакомление и освоение. Теоретические сведения.	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

14		Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с вырубкой».		Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с вырубкой» Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. (ГТО).	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
15		Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение. П/И «Перестрелка»		Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»»	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 ми с преодолением препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
16		Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12 мин)		Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) Равномерный бег. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми с преодолением препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
17		История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин). Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»		История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (14мин). Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	Уметь бегать в равномерном темпе до 15мин. с преодолением препятствий.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин с преодолением препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
18		Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Бег с преодолением горизонтальных и	Уметь бегать в равномерном темпе до 16мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	

		Спортивная игра(футбол)		вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Спортивная игра(футбол)		коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
19		Бег по пересечённой местности(2км) (ГТО).		Бег по пересечённой местности(2км) (ГТО). Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Ознакомление и освоение.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин. Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 2000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми бежать кросс на время 2000м	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
Спортивные игры (баскетбол) (8ч)								
20		ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал- садись»		ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал- садись»	Знать, стойки и перемещения в игрока.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
21		Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди		Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

22		История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»		Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
23		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча		Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
24		Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол		Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
25		ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге		Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

26-27		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Знать технику выполнения Бросков мяча в баскетбольное Кольцо, правила спортивной Игры «Мини- баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини- баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
Гимнастика (18ч)								
28		Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Струпр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).		Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). П/и «Запрещённое движение»	Знать ТБ при выполнении упражнений. Схемы перестроений. Виды висов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять смешанные висы, играть в «запрещенное движение»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
29		Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.		Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	Знать, как выполнять подтягивание на различных снарядах.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять смешанные подтягивание на различных снарядах.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

30		Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр на / скамейке.		Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр на / скамейке.	Знать виды упражнений на скамье	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на скамье	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
31		Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.		Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат(ГТО). П/и «Прыжок за прыжком»	Знать П/и «Прыжок за прыжком», упражнения на бревне.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на бревне.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
32-33		Круговая тренировка. Упражнение на г/снарядах		Упражнения для мышц брюшного пресса на г/скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат (д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
34		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).		Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скалками. Вскок в	Технику выполнения строевых упражнений	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	

				упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам».		включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные</i> выполнять опорный прыжок	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
35		Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. Удары справа и слева, высоко далёкий удар. Освоение новых ударов.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, Поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнение вскок-соскок	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
36		Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»		ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. (ГТО).П/и «Кто обгонит»	Знать правила выполнения прыжков, П/и «Кто обгонит»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки, играть в «Кто обгонит»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
37		Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок: П/и «Прыгуны и пятнашки»		ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки»	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой, П/и «Прыгуны и пятнашки»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки со скакалкой.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	

38		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. (ГТО). Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Знать основные гимнастические снаряды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> работа по станциям.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
39		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Знать основные гимнастические снаряды.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять основные гимнастические упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный Образ жизни	
40		Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Знать упражнения на гибкость, правила эстафеты.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно Сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> эстафета.	Развитие этических чувств, доброжелательно-Сити и эмоционально-нравственной отзывчивости, Сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных Социальных ситуациях, умений не создавать кон-Флейты и находить выходы из спорных ситуаций	
41		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка», «Два лагеря».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям,	

						партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и вперед.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты	
42		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана»		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка». «Смена капитана». «Мост» из положения лежа.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
43		Комбинации освоенных элементов.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар.	Знать, какие гимнастические Упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.	
44		Акробатическая комбинация. П/И «Челнок»		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	

45		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
Спортивные игры (баскетбол) (10ч)								
46-47		Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
48		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

49		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
50-51		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
52-53		Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

54-55		Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол	Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
Лыжная подготовка(18ч)								
56		ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.		ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Знать ТБ на уроках во время лыжной подготовки. Основной инвентарь и снаряжение лыжника.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь медленно передвигаться по дистанции – 1 км. на лыжах.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
57		Правила самостоятельного выпупр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.		Правила самостоятельного выпупр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Знать технику выполнения Одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.рохо	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции до 1,5 км.рохо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	

							ценностей и чувств	
58		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Знать, как оказывать помощь при обморожениях и травмах. Технику выполнения попеременного двухшажного хода.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> Дистанция 1,5-2 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
59		Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок		Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Знать об особенностях дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
60		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Знать, как выполнять Торможение «плугом».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> Дистанция 2 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

						Встречная эстафета без палок (до 100м)		
61		Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.		Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Знать, как выполнять Повороты переступанием. Игра с горки на горку.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетичен сикх потребностей, ценностей и чувств	
62		Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.		Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Знать, как выполнять самоконтроль, торможение.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> Дистанция 2 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
63		. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.		Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Знать, как выполнять самоконтроль, торможение.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции 2,5 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
64		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по	Знать, как выполнять круговую эстафету с этапом до 150 м.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освое-	

				дистанции – 3 км.		его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
65		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Знать, какие существуют виды лыжного спорта.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
66		Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок		Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Знать технику попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
67		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Знать правила выполнения попеременного двухшажного хода, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> одновременный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	

						бесшажный ход на дистанции до 3 км.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
68		Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.		Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	Знать, как выполнять сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Встречные эстафеты.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
69		Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».		Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Знать правила игры «Смелее с горки», постановки палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
70		Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;		Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Знать правила игры на дистанции 200-250м.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> Лыжные гонки – 2 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

71		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Знать правила игры «Смелее с горки», постановки палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционален н. о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
72		Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двушажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.		Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двушажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	Знать технику выполнения «Круговой эстафеты» со спуском и подъемом на склон.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двушажных ходах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционален н. о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
73		Игры и эстафеты на лыжах.		Игры и эстафеты на лыжах.	Знать основные комбинации на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные комбинации на лыжах.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

Спортивные игры (волейбол) (12ч)

Спортивные игры (волейбол) (12ч)

74		Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.		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.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение. Инструктаж Т/Б по волейболу.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
75		Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
76		Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку, П/и «Летучий мяч»;	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
77-78		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах, передача мяча в парах через сетку; Приём мяча	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на П/и: «Бомбардиры»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	

				снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.		движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
79-80		Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: 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». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.	Знать, как выполнят упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные</i> выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	
81		Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. 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	Знать основную терминологию игры. П/и «По наземной мишени».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Играть по упрощённым правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	

				наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.				
82- 83		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.		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. Игра по упрощённым правилам.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
84- 85		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	

Кроссовая подготовка (8ч)
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий

86		Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий.		Равномерный бег(7мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
87		Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»		Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. П/И «Перестрелка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, Сочувствия другим людям, развитие самостоятельно-Сути и личной ответственности за свои поступки На основе представлений о нравственных нормах, Социальной справедливости и свободе	
88		Равномерный бег(13мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля» /		Равномерный бег(13мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. «Посадка картофеля» /	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин П и «Посадка картофеля» /	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 ми	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

89		Равномерный бег(14мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных.		Равномерный бег(14мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин Преодоление препятствий вертикальных.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
90		Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем» /		Равномерный бег(15мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем» /	Уметь бегать в равномерном темпе до 15мин. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем» /	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
91		Равномерный бег(16мин). Бег по разному грунту. П/И «Наступление»		Равномерный бег(16мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. П/И «Наступление»	Уметь бегать в равномерном темпе до 16мин. Бег по разному грунту. П/И «Наступление»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
92		Равномерный бег(17мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)		Равномерный бег(17мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)»	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин Бег по разному грунту.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

93		Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. (ГТО) . Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)		Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. (ГТО) . Бег по разному грунту. Спортивная игра (футбол)	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
Легкая атлетика (9ч)								
94		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. (ГТО) . П/и «Салки на марше»		Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат (ГТО) . П/и «Салки на марше»	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 метров . П/и «Салки на марше	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 1000 метров. П/и «Салки на марше	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
95		Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета (передача палочки) Подтягивание- на результат(ГТО) .		Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат(ГТО) .	Знать правила проведения тестирования спринтерского бега, эстафетного бега.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование спринтерского бега, эстафетного бега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
96		Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м (ГТО) .		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с ускорением	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	

				беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат. (ГТО).		цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с ускорением.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
97		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). Эстафеты по кругу.		Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат(ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
98		Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-на результат (ГТО).	Знать правила проведения прыжка в высоту способом перешагивания.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
99		Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р	Знать правила проведения прыжка в высоту способом перешагивания.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
100		Прыжки в высоту на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки высоту на результат.	Прыжки высоту- на результат. Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	

					мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
101		Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р. (ГТО).		Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат (ГТО). Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние(ГТО).	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
102		ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.		Эстафеты с элементами метания, прыжков.	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ Урока	Дата	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты			Домашнее задание
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
Легкая атлетика (12ч)								
1		Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»		Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением (30- 40м) П/и «Бег с флажками»	Изучают историю легкой атлетики. Знать правила поведения на уроке, технику безопасности. Понятия спринтерский бег, высокий старт.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
2		Стартовый разгон. Бег с ускорением 30 м. История ГТО.		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ГТО. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П..Бег 30 м- на результат. (ГТО).	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта. Знать историю ГТО.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	

3		Финальное усилие. Встречная эстафета.		ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради. Теоретические сведения.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
4		Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(ГТО).		Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат(ГТО).	Знать правила проведения во время эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить эстафету.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	
5		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). П/И «Разведчики и часовые».		Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат (ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые». Просмотр презентации, видеофильма. Первичное освоение. Теоретические сведения.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта. Знать правила игры «Разведчики и часовые».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	

6		Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит».		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.). Наклон вперед из положения сидя- на результат. (ГТО). П/и «Кто дальше бросит»	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. Правила игры «Кто дальше бросит»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на заданное расстояние.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	
7		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	
8		Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»		Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. П/и «Метко в цель»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	

				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, и на заданное расстояние(ГТО). П/и «Метко в цель»			ситуациях	
9		Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат. (ГТО).		Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. 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. (ГТО). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Знать правила проведения прыжка в длину с места и с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей, результат.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

[illegible]

13		Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин.		Влияние бега на здоровье. Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Наклон вперед из положения сидя - на результат. (ГТО). Основы техники игры. Подача. Виды подачи. Первичное ознакомление и освоение. Теоретические сведения.	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 м	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
14		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с вырубкой».		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с вырубкой» Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. (ГТО).	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 м	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
15		Равномерный бег (10 мин). Смешанное передвижение. П/И «Перестрелка»		Равномерный бег (10 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 м с преодолением препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
16		Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12 мин)		Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12 мин) Равномерный бег. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие двигательных качеств	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	

[illegible]

20		ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал- садись»		ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал- садись»	Знать, стойки и перемещения в игрока.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
21		Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди		Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
22		История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»		Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
23		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча		Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	

				руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»		научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
24		Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол		Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные;</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
25		ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге		Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
26-27		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	Знать технику выполнения Бросков мяча в баскетбольное Кольцо, правила спортивной Игры «Мини-баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	

						способами, играть в спортивную игру «Мини- баскетбол»	ситуациях	
Гимнастика (18ч)								
28		Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Струпр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).		Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). П/и «Запрещённое движение»	Знать ТБ при выполнении упражнений. Схемы перестроений. Виды висов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять смешанные висы, играть в «запрещенное движение»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
29		Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.		Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	Знать, как выполнять подтягивание на различных снарядах.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять смешанные подтягивание на различных снарядах.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

30		Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на скамейке.		Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр на / скамейке.	Знать виды упражнений на скамье	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на скамье	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
31		Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.		Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат(ГТО). П/и «Прыжок за прыжком»	Знать П/и «Прыжок за прыжком», упражнения на бревне.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на бревне.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
32-33		Круговая тренировка. Упражнение на г/снарядах		Упражнения для мышц брюшного пресса на г/скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат (д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	

							другим людям	
34		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).		Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам».	Технику выполнения строевых упражнений	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные</i> выполнять опорный прыжок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
35		Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. Удары справа и слева, высоко далёкий удар. Освоение новых ударов.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, Поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнение вскок-соскок	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
36		Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»		ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. (ГТО).П/и	Знать правила выполнения прыжков, П/и «Кто обгонит»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки, играть в «Кто обгонит»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	

				«Кто обгонит»				
37		Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок: П/и «Прыгуны и пятнашки»		ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки»	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой, П/и «Прыгуны и пятнашки»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки со скакалкой.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
38		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. (ГТО). Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Знать основные гимнастические снаряды.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> работа по станциям.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
39		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Знать основные гимнастические снаряды.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять основные гимнастические упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный	

							Образ жизни	
40		Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Знать упражнения на гибкость, правила эстафеты.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно Сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> эстафета.	Развитие этических чувств, доброжелательно-Сити и эмоционально-нравственной отзывчивости, Сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных Социальных ситуациях, умений не создавать кон-Флейты и находить выходы из спорных ситуаций	
41		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка», «Два лагеря».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и вперед.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты	
42		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежаП/И «Смена капитана»		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка». «Смена	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-	

					капитана». «Мост» из положения лежа.	учения <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.	нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
43		Комбинации освоенных элементов.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далёкий удар.	Знать, какие гимнастические Упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.	
44		Акробатическая комбинация. П/И «Челнок»		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
45		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со	

						элементов	сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
Спортивные игры (баскетбол) (10ч)								
46-47		Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
48		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. . <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
49		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-	

				остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол		учения. <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча	нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
50- 51		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение- остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
52- 53		Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь играть по упрощенным правилам мини- баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
54- 55		Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти	<i>Коммуникативные:</i> добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических	

				Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол		познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	потребностей, ценностей и чувств	
Лыжная подготовка (18ч)								
56		ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.		ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Знать ТБ на уроках во время лыжной подготовки. Основной инвентарь и снаряжение лыжника.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь медленно передвигаться по дистанции – 1 км. на лыжах.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
57		Правила самостоятельного вып.упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.		Правила самостоятельного вып.упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Знать технику выполнения Одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции до 1,5 км.прохо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование	

							эстетических потребностей, ценностей и чувств	
58		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.		Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Знать, как оказывать помощь при обморожениях и травмах. Технику выполнения попеременного двухшажного хода.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> Дистанция 1,5-2 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
59		Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полу ёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок		Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полу ёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Знать об особенностях дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полу ёлочкой».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

60		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Знать, как выполнять Торможение «плугом».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
61		Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.		Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полу ёлочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Знать, как выполнять Повороты переступанием. Игра с горки на горку.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетичен сикх потребностей, ценностей и чувств	
62		Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.		Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Знать, как выполнять самоконтроль, торможение.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> Дистанция 2 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

63		. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.		Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Знать, как выполнять самоконтроль, торможение.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции 2,5 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
64		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Знать, как выполнять круговую эстафету с этапом до 150 м.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
65		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Знать, какие существуют виды лыжного спорта.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

66		Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок		Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Знать технику попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
67		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Знать правила выполнения попеременного двухшажного хода, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
68		Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.		Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	Знать, как выполнять сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Встречные эстафеты.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

69		Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».		Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Знать правила игры «Смелее с горки», постановки палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
70		Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;		Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Знать правила игры на дистанции 200-250м.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> Лыжные гонки – 2 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
71		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Знать правила игры «Смелее с горки», постановки палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционален н. о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	

[illegible]

74		Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.		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.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение. Инструктаж Т/Б по волейболу.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
75		Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
76		Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку, П/и «Летучий мяч»;	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	

77-78		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»		Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах, передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на П/и: «Бомбардиры»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
79-80		Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: 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». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.	Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные</i> выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	

81		Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. 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». Игра по упрощённым правилам.	Знать основную терминологию игры. П/и «По наземной мишени».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Играть по упрощённым правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	
82-83		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.		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. Игра по упрощённым правилам.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
84-85		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	

				Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол		<i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
Кроссовая подготовка(8ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий								
86		Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий.		Равномерный бег(7мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
87		Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»		Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. П/И «Перестрелка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, Сочувствия другим людям, развитие самостоятельно-Сути и личной ответственности за свои поступки На основе представлений о	

							нравственных нормах, Социальной справедливости и свободе	
88		Равномерный бег(13мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля» /		Равномерный бег(13мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. «Посадка картофеля» /	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин П и «Посадка картофеля» /	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 ми	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
89		Равномерный бег(14мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных.		Равномерный бег(14мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин Преодоление препятствий вертикальных.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
90		Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем» /		Равномерный бег(15мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем» /	Уметь бегать в равномерном темпе до 15мин. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем» /	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	

[illegible]

94		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. (ГТО). П/и «Салки на марше»		Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат (ГТО). П/и «Салки на марше»	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 метров. П/и «Салки на марше»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 1000 метров. П/и «Салки на марше»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
95		Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета (передача палочки) Подтягивание- на результат(ГТО).		Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат(ГТО).	Знать правила проведения тестирования спринтерского бега, эстафетного бега.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование спринтерского бега, эстафетного бега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
96		Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м (ГТО).		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с ускорением	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с ускорением.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

				скоростью. Бег 30 м- на результат. (ГТО).				
97		Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). Эстафеты по кругу.		Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат(ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
98		Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-на результат (ГТО).	Знать правила проведения прыжка в высоту способом перешагивания.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
99		Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р	Знать правила проведения прыжка в высоту способом перешагивания.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

100		Прыжки в высоту на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки высоту на результат.	Прыжки высоту- на результат. Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
101		Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р. (ГТО).		Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат (ГТО). Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние(ГТО).	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
102		ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.		Эстафеты с элементами метания, прыжков.	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Кол-во час	Содержание урока	Вид деятельности учащихся	Планируемые результаты обучения	Дата проведения		Примечание
						План	Факт	
	Легкая атлетика (12ч)							
1	Правила ТБ по Ф. К. и ЛА. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	5/1	Инструктаж ТБ по Ф.К. и по л/а. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(до30м) и бег с ускорением(70-80м) . Стартовый разгон Линейные эстафеты с этапом до 50м Равномерный бег 2мин	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила соревнований в прыжках			
2	Правила использования л/а упр. для развития скоростных качеств Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	Правила использование л/а упр для развития скоростных качеств Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до30м) и бег с ускорением(70-80м). Стартовый разгон. Бег 30 м в/с - на результат. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег 4мин		Знать правила соревнований в беге на средние дистанции			Мальчики: «5» «4» «3» 4,7 5,5 5,8 Девочки: «5» «4» «3» 4,9 5,9 6,1
3	Терминология спринтерского бега. Барьерный бег. Бадминтон.	1	Терминология спринтерского бега. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт (до30м) Бег с ускорением 70-80 м, Эстафетный бег, передача эстафетной палочки(круговая эстафета) Сгибание, разгибание туловища из положения лёжа за 30 сек. Челночный бег3*10. Бадминтон. Краткая характеристика вида спорта.	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Знать правила безопасности при занятиях			
4	Физическое качество-быстрота. Челночный бег3*10.Спортивная ходьба.	1	Терминология спринтерского бега. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки (круговая эстафета). Наклон вперед из положения сидя. Челночный бег3*10- на результат. Равномерный бег 6 мин		Знать влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья			
5	Правила соревнований в спринтерском беге. 60	1	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат (ГТО). Спец	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во	Знать терминологию			Мальчики: «5» «4» «3»

	метров – на результат. Эстафеты. История комплекса ГТО.		беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Удержание тела в виси (д), подтягивание(м). Эстафеты	время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	спринтерского бега. Знать историю комплекса ГТО.			9,3 9,6 9,8 девочки: «5» «4» «3» 9,5 9,8 10,0
6	Метание т/мяча на дальность отскока от стены, в цель. Бадминтон. Комплексы упр. для профиля. нарушений упорно – двигательного аппарата.	3/1	Терминология метания. ОРУ с т/ мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность отскока от стены с/м, с 1-3ш; в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м (д)-16 м(ю) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бадминтон. Краткая характеристика вида спорта. Равномерный бег 8мин		Уметь развивать физические качества			М:4-3-2 из 5 Д:3-2-1 из 5
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». Основы туристической подготовки, простейшие приемы самомассажа.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит». Отжимание от пола и скамейки (прикидка)		Знать правила соревнований в беге			
8	Правила соревнований в метаниях. Метание мяча на дальность. Упражнения с н/ мячом. Бадминтон.	1	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (ГТО). Бросок н/м(2кг) двумя руками из различных и. с/м, с2-3-4ш, вперёд-вверх. П/и «Метко в цель» Равномерный бег 9мин. Бадминтон. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать терминологию метания			Мальчики: «5» «4» «3» 36 30 28 девочки: «5» «4» «3» 28 24 20
9	Правила использования л/а упр для развития скоростно-силовых	3/1	Правила использования л/а упр для развития скоростно-силовых качеств. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения:		Уметь выполнять метание			

	качеств. Прыжок в длину с 11-13ш		прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); 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), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Круговая эстафета					
10	Прыжки в длину с/р Прыжки с/м. Бадминтон.	1	Правила выполнения домашних заданий по ф/к. ОРУ в движении. 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). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места – на результат (ГТО). Равномерный бег 10мин. Бадминтон. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Знать правила соревнований в метаниях			Мальчики: «5» «4» «3» 210 180 160 Девочки: «5» «4» «3» 200 160 145
11	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 11-13 ш разбега - на результат	1	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат(ГТО). Равномерный бег 11мин		Знать терминологию прыжков			Мальчики: «5» «4» «3» 400 380 360 девочки: «5» «4» «3» 370 340 320
12	Бег на средние, длинные дистанции. Бег 1500 м (д), 2000м (м)	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1500 метров – на результат (д), юн- 2000м (ГТО). Спорт игра. Итоги занятий по л/атлетике		Знать правила выполнения домашних заданий			Бег 2км М:9,00-9,30-10,00 Бег 1,5км Д: 7,30-8,00-8,30
Кроссовая подготовка (5ч)								
13	Инструктаж ТБ.	1	Инструктаж ТБ Терминология кроссового бега.	-Активно включаться в	Знать правила			

	Равномерный бег(12мин). Бег по песку. Преодоление препятствий.		Равномерный бег(12мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. 6 минутный бег-на результат Эстафеты с преодолением препятствий.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	безопасности при занятиях			
14	Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Преодоление препятствий (15мин). Бадминтон.	1	Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Круговая тренировка. Бег с низкого старта в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (15мин). Бадминтон. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Знать историю легкой атлетики			
15	История л/а. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (18мин). Равномерный бег.	1	История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (18мин). Равномерный бег. Спортивная игра (футбол)	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Уметь развивать физические качества			
16	Равномерный бег(20мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бадминтон.	1	Равномерный бег(20мин) по пересечённой местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, перешагиванием и прыжком в шаг. Бадминтон. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Знать историю отечественного спорта			
17	Бег по пересечённой местности(2км).	1	Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности(2км) (ГТО). Спортивная игра (футбол).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь развивать физические качества			Бег 2км М-10,00 Д-12,00
Спортивные игры (баскетбол) (7ч)								
18	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок. Действия нападающего против нескольких защитников.	1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением и сопротивлением на месте. Личная защита Учебная игра	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности улучшения,	Знать правила безопасности			

19 - 20 - 21	Правила соревнований по баскетболу. Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита Учебная игра	3	Правила баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением и сопротивлением на месте Бросок двумя руками от головы с места. Передача двумя руками от груди на месте. Личная защита Учебная игра	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила баскетбола			
22 - 23 - 24	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	3	Совершенствование физ. способностей и их влияние на физ. развитие. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте Личная защита Учебная игра		Уметь применять технические действия в игре			
Гимнастика(18ч)								
25	Инструктаж ТБ. Висы и упоры.	6/1	Инструктаж ТБ. ОРУ на месте, развитие силовых способностей. «Прямо!», повороты в движении направо, налево Из виса на под коленками ч/з стойку на руках опускание в упор присев(М) Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев(Д). Подтягивания в висе. Упражнения на г/скамейке Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий -Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой			
26	Страховка. Уборка снарядов. Гимнастическая связка на брусках. Бадминтон.	1	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ с г/палкой. Подъём махом назад в седы ноги врозь(М), из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь(Д) Упражнения на г/стенке Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой. Бадминтон. Совершенствование техники подачи, приема и передачи волана.		Уметь применять страховку и помощь во время занятий			
27	Значение г/упражнений для сохранения прав	1	Значение г/упражнений для сохранения прав осанки и развития силовых способностей.	-Оценивать красоту телосложения и осанки,	Знать значение г/упражнений			

	осанки и развития силовых способностей. Подъём завесам вне (М), вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок(Д)		Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой. Подъём завесам вне(М), вис лёжа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок (Д) Подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на г/стенке Эстафеты.	сравнивать с эталонными образцами -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	для сохранения прав осанки и развития силовых способностей			
28	Составление простейших комбинаций в висе Упр. на г/стенке, г/скамейке. Бадминтон. Комплексы упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения.	1	Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой Составление простейших комбинаций в висе из 4 элементов, предварительно повторив висы и подтягивание, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание в висе. Упражнения на равновесие (скамейки). Составление простейших комбинаций. Бадминтон. Совершенствование техники подачи, приема и передачи волана.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь составлять простейшие комбинации			
29	Упражнения для самостоятельной тренировки. Круговая тренировка. Основы туристической подготовки, простейшие приемы самомассажа	1	Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой Упражнения для самостоятельной тренировки Соединение простейших комбинаций. Поднимание прямых и согнутых ног в висе; упражнения на равновесие (скамейки). Подтягивание в висе - на результат (ГТО).	.	Уметь составлять простейшие комбинации			Мальчики: «5» «4» «3» 9 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 17 13
30	История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Бадминтон. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1	История Олимпийских игр. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой. Бадминтон. Совершенствование техники подачи, приема и передачи волана.		Знать историю олимпийских игр			
31	Опорный прыжок. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Опорный прыжок	6/1	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д) (конь в ширину, 110см) Упражнения на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре (ГТО). Установка и	-Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Проявлять дисциплинированность,	Знать олимпийскую символику			

			уборка снарядов.	трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей				
32	Способы регулирования физических нагрузок. Опорный прыжок.	1	ОРУ с обручем. Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Уметь самостоятельно регулировать физическую нагрузку			
33	Правила соревнований. Опорный прыжок. Бадминтон.	1	ОРУ с обручами. Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Круговая тренировка. Бадминтон. Приём волана с изменением направления движения и скорости.	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях	Знать правила соревнований гимнастики			
34	Олимпийское движение. Упражнения на снарядах Круговая тренировка. Поднимание туловища- на результат	1	ОРУ с партнером. Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину, 110-115см; прыжок боком с поворотом на 90(д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Круговая тренировка Поднимание туловища.	-Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Уметь демонстрировать физические качества			
35	Упражнения на снарядах. Прыжки со, скакалкой- а результат Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Упражнения с партнером Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Уметь составлять простейшие комбинации			
36	Упражнения на гимнастических	1	Комбинации на гимнастических снарядах. Упражнения с партнером Опорный прыжок- на	-Анализировать и объективно оценивать	Уметь составлять			

[illegible]

43-44	Терминология баскетбола. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением	2	Терминология баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Знать правила техники безопасности при занятиях баскетболом			
45-46	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	2	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с/м. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2, 3*3, 4*4) Учебная игра	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях,	Уметь правильно выполнять передачи			
47-48	История баскетбола. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	2	История баскетбола. Сочетание приёмов передвижения и остановок Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Уметь использовать технические действия			
Лыжная подготовка(18ч)								
49	ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы Передвижение по	1	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Техника лыжных ходов». Переноска и надевание лыж. ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы Передвижение по дистанции – 1 км Эстафета	-Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека -Активно включаться в общение и взаимодействие со	Знать правила безопасности при занятиях			

	дистанции – 1 км.		с передачей палок.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания				
50	Правила самостоятельного выполнения упр. и д/з. Подъёмы «полу ёлочка», «елочка».	1	Правила самостоятельного выполнения упр. и д/з. ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы Прохождение дистанции до 1,5 км. Подъёмы «полу ёлочка», «елочка». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Встречная эстафета		Знать правила выполнения самостоятельных заданий.			
51	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход. Способы закаливания организма (солнечные ванны закаливание водой)	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Переход из высокой стойки в низкую. Круговая эстафета. Прохождение дистанции до 1,5 км	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения, -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Знать, как оказать первую помощь при обморожениях и травмах.			
52	Виды лыжного спорта. Торможение и поворот «плугом» Подъём в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км	1	Виды лыжного спорта. Торможение и поворот «плугом» Подъём в гору скользящим шагом Одновременный одношажный ход. Дистанция 2 км Эстафеты с передачей палок.		Знать виды лыжного спорта.			
53	Влияние занятий л/п на укрепление здоровья. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном. Лыжные гонки – 1 км.	1	Влияние занятий л/п на укрепление здоровья. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном.» Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу Подъём в гору скользящим шагом Лыжные гонки – 1 км. Эстафета с передачей палок	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Уметь контролировать дыхание во время движения по дистанции.			
54	Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция 2 км.	1	Согласованное движение рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе на лыже под уклон. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км. Подъём в гору скользящим шагом. Игра «Пройди в ворота»	-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей	Знать значение занятий лыжным спортом.			
55	Режим и питание лыжника Постановка	1	Режим и питание лыжника Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании	-Характеризовать явления, давать им объективную	Знать, как составляется			

	палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в коньковом ходе.		руками в коньковом ходе. Совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Игра «Как по часам» Дистанция 2,5 км.	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	режим питания лыжника.			
56	Самоконтроль. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км	1	Самоконтроль. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км Игра «Остановка рывком»		Уметь вести самоконтроль.			
57	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. «Биатлон».	1	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. «Биатлон».		Знать применение лыжных мазей.			
58	Подъёмы и спуски Эстафеты с прохождением в ворота.	1	Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Эстафеты с прохождением в ворота.		Знать как преодолеть бугры и впадины.			
59	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат (классический ход).	1	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат (классический ход ГТО). Спуски с горы, подъемы. Эстафеты-игры.	-Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Уметь вести самоконтроль.			
60	Дистанция 2 км (д), 3км (м). Коньковый ход.	1	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «Гонки с выбыванием»	-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Уметь демонстрировать технику лыжного хода.			
61	Одновременный одношажный ход.	1	Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Игры на склоне.		Уметь демонстрировать технику лыжного хода.			
62	Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Игра «Карельская гонка»	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Уметь преодолевать подъемы, спуски.			
63	Переходы с одного хода на другой	1	Переходы с одного хода на другой Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.	-Проявлять положительные качества личности и	Уметь демонстрировать			

	Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.		Торможение и поворот «плугом». Игра «Смелее с горки».	управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия	ь технику лыжного хода.			
64	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции Повороты переступанием, на месте махом.	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 2-3 км. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «день и ночь».	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Уметь демонстрировать технику лыжного хода.			
65	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы.	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот на месте махом. Эстафеты	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Уметь проходить дистанцию за определенное время.			
66	Непрерывное передвижение изученными ходами до 4,5 км. Итоги лыжной подготовки. Р.К Чемпионы Тюменской области по Легкой атлетике	1	Прохождение дистанции 3-4,5км (ГТО). Итоги занятий по лыжной подготовке Игры и эстафеты на лыжах		Знать термины лыжной подготовки.			
Спортивные игры (волейбол) (9ч)								
67	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Правила соревнований по волейболу.	1	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.) Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения, -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Знать значение физической культуры.			
68	Передача мяча через сетку. Р.К История возникновения Легкой атлетики в Тюмени и области	1	Стойки и передвижения в стойке Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи Игра по упрощенным правилам		Знать правила и организацию игры.			
69	Терминология игры.	1	Терминология игры. Стойки и передвижения	-Общаться и	Знать, как			

	Передача мяча над собой во встречных колоннах ч/з сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.		в стойке Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах ч/з сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам	взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантность	выполняется нападающий улар.			
70	Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Соблюдение режимов физической нагрузки.	1	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах ч/з сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам.	-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Применять технику изученных приемов.			
71	Правила игры волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол. Р.К. Развитие детского волейбола в Тюмени и Тюменской обл.	1	Правила и организация игры. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах ч/з сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		Применять технику изученных приемов.			
72	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. Сюжетно образные и обрядовые игры (Чехарда, сгоры в гору)	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах ч/з сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Применять технику изученных приемов.			
73	Передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. Комплексы упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения	1	Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условия	Применять технику изученных приемов.			

74	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. Учет медицинских показаний и климатические условия региона.	1	Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Применять технику изученных приемов.			
75	Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках ч/з сетку Игра по упрощённым правилам. Комплексы и упражнений из современных оздоровительных систем ФВ, адаптивной ФК .	1	Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках ч/з сетку. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.		Применять технику изученных приемов.			
Элементы единоборств (9 ч)								
76	Правила поведения. Виды единоборств. Оказание первой помощи Стойки, перемещения. Бадминтон. Основные этапы развития ФК в России	1	Правила поведения. Виды единоборств. Оказание первой помощи при ушибах, растяжении мышц и т.д. стойка, перемещение. Игра «Бой петухов». Бадминтон. Взаимодействие двух игроков. Позиционное нападение с изменением позиций.	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Знать правила поведения			
77	Захват и освобождение от захватов Р.К. Параолимпийское движение Тюмени	1	Захват рук, туловища. Освобождение от захватов, перемещение. Игра «Часовые и разведчики»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Применять страховку.			
78	Стойки, перемещения, захваты, освобождения. Бадминтон. Элементы техники национальных видов спорта (борьба, Русская лапта).	1	ОФП. Элементы изученных приёмов единоборств. Стойки, перемещения, захваты, освобождения. Бадминтон.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Знать правила безопасности.			

79	Влияние занятий единоборствами на организм человека. Единоборства в парах	1	Беседа «Влияние занятий единоборствами на организм человека». Силовые упражнения в парах. Единоборства в парах. Игра «Перетягивание в парах»	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности места занятий , сохранности инвентаря и оборудования, организации	Знать влияния занятий единоборствами			
80	Приёмы страховки. Само страховка. Бадминтон. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на ОИ.	1	Упражнения по овладению приемами страховки. Само страховка Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах». «Бой петухов». Бадминтон. Игра по упрощённым правилам бадминтонам.		Применять страховку			
81	Силовые упражнения и единоборства в парах Р.К. Достижение Тюменских спортсменов в игровых видах спорта на ОИ	1	Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Применять страховку			
82	Борьба за предмет. Бадминтон. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет». Бадминтон. Игры и игровые задания.		Знать правила безопасности			
83	Силовые упражнения. Игровые упражнения. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».		Применять страховку			
84	Элементы единоборства. Физическое качество-сила. Р.К. Параолимпийские чемпионы Тюмени и Тюм. обл.	1	Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры.	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Применять страховку			
Баскетбол (5ч)								
85-86	История баскетбола. Совершенствование	1	История баскетбола. Сочетание приёмов передвижения и остановок Сочетание приёмов	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	Знать правила безопасности.			

	приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.		ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности				
87	Позиционное нападение со сменой места бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением Р.К. Развитие лыжного спорта в Тюмени и Тюм.обл	2	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок Позиционное нападение со сменой места бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.		Уметь демонстрировать.			
88	Быстрый прорыв (3*1, 3*2,4*2) Учебная игра. Правила проведения соревнований по баскетболу.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Передачи двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв(3*1, 3*2,4*2) Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением Учебная игра.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий - Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения	Уметь демонстрировать.			
89	Взаимодействие игроков в защите и нападении ч/з заслон. Футбол-игра головой, использование корпуса.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением Быстрый прорыв(2*1). Учебная игра		Уметь демонстрировать.			
Кроссовая подготовка(4ч)								
90	Инструктаж ТБ. Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных Р.К. Олимпийские чемпионы по биатлону Тюмени	1	Инструктаж ТБ Равномерный бег(15мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Эстафеты с преодолением препятствий	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Знать правила безопасности.			

91	Правила использования л/а упр. для развития выносливости. Равномерный бег. Бадминтон.	1	Правила использования л/а упр. для развития выносливости Равномерный бег(18мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег по разному грунту. Преодоление препятствий вертикальных. Бадминтон. Игра по правилам бадминтон (1x1, 2x2).	взаимопомощи и сопереживания	Уметь сохранять правильное дыхание.			
92	ОИ древности и современности. Кроссовый бег. Р.К. победители и призы Тюмени по восточным единоборствам на Чемпионатах Мира и Европы	1	Равномерный бег(20мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег по разному грунту. . Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. Спортивная игра (футбол)	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Уметь сохранять правильное дыхание.			
93	Бег 2 км (м), 1,5км (д) Бег по пересечённой местности. Физическое качество выносливость. Бадминтон.	1	Бег 2 км(м), 1,5км(д)(ГТО). Бег по пересечённой местности. Бадминтон. Игра по правилам бадминтон (1x1, 2x2).	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь сохранять правильное дыхание.			Бег 2км М:9,00-9,30-10,00 Бег 1,5км Д: 7,30-8,00-8,30
Легкая атлетика (9ч)								
94	Инструктаж ТБ. Эстафетный бег. Правила соревнований по футболу. Передача, ведение мяча.	4/1	Инструктаж ТБ. Низкий старт (30-40м), бег с ускорением(70-80). Эстафетный бег (передача эст палочки) Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Челночный бег (3*10)	-Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях передвижения человека - Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила соревнований в беге.			
95	Правила соревнований в беге, Бег на средние дистанции. Комплекс гимнастики для глаз.	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стену (2 по 20сек). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Круговая эстафета		Знать виды спринтерского бега.			Мальчики: «5» «4» «3» 8,0 8,7 9,0 Девочки: «5» «4» «3» 8,6 9,4 9,9
96	Правила использование л/а	1	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Знать влияние л/атлетических			Мальчики: «5» «4» «3»

	упр. для развития скоростных качеств. Бег с ускорением. Бадминтон. Достижения отечест. и зарубежных спортсменов на ОИ		в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(30-40м), бег с ускорением(70-80). Бег 30 м- на результат. Бадминтон. Игра по правилам бадминтон (1х1, 2х2).	отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	упражнений на организм человека.			4,7 5,5 5,8 Девочки: «5» «4» «3» 4,9 5,9 6,1
97	Правила соревнований в беге. 60 метров Р.К. Развитие в Тюмени видов спорта не входящих в состав Олимпийских игр	1	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат (ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.		Знать правила соревнований в беге.			Мальчики: «5» «4» «3» 9,3 9,6 9,8 девочки: «5»«4»«3» 9,5 9,810,0
98	Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/м Р.К. Участие Легкоатлетов Тюмени на ОИ	3/1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5- 7 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-на результат.	-Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять	Знать правила соревнований в прыжках с места			Мальчики: «5» «4» «3» 210 180 160 Девочки: «5» «4» «3» 200 160 145
99	Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/р	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5- 7 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей	Знать правила соревнований в прыжках в высоту.			Текущий
100	Прыжки в высоту. Метание мяча в цель, на дальность отскока от стены. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	1	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки высоту- на результат. (ГТО). Метание мяча в цель, на дальность отскока от стены. П/и «Кто дальше бросит»	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила соревнований в прыжках в высоту.			Мальчики: «5» «4» «3» 125 115 105 девочки: «5» «4» «3» 115 105 95

101	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	2/1	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат. (ГТО).		Уметь демонстрировать.			Мальчики: «5» «4» «3» 400 380 360 девочки: «5» «4» «3» 370 340 320
102	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Элементы релаксации и аутотренинга.	1	Метание мяча на дальность с/р- на результат, на заданное расстояние. (ГТО). Индивидуальные задания на лето.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Подведение итогов.			Мальчики: «5» «4» «3» 40 35 28 девочки: «5» «4» «3» 35 28 20