

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новосыдинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического объединения
протокол № 1
от 28.08.2020г

Руководитель ШМО

/ Бай / О.А.Баль

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ:



Е.А. Морозова

Приказ № 03-02-70
от 31.01.2020г

**Рабочая программа
учебного предмета
физическая культура
7 класс**

Учитель: Мальцева Е.Г.

2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.14. №1644 «О внесении изменений в приказ министерства образования и науки РФ от 17.12.10г. №1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет на уровне основного общего образования и на его преподавание отводится 105 часа в год при трёхразовых занятиях в неделю

.

Цели и задачи

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

Общая характеристика предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 7 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты

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

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. , имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Содержание программного материала

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать:

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

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Методы работы:

1.Словесный метод (дидактический рассказ, описание объяснение, беседы, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания)

2.Наглядный метод (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность).

3.Игровой (в процессе игры).

4.Соревновательный (упражнения приближенные к соревновательным и само соревнование).

5.Круговой метод (комплексы упражнений по кругу) .

Формы работы: Групповой , индивидуальный ,фронтальный , в парах.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Оценка «5»	Выставляется, за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок
Оценка «4»	Выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	Выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2»	Выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Цели и задачи

Легкая атлетика

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9-13 шагов, в высоту способом «перешагивание»
- метать малый мяч с места и с разбега , в вертикальную и горизонтальную цели.

Гимнастика

- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов , включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене;
- осуществлять опорные прыжки через козла;

Спортивные игры

- баскетбол: владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; передачи и ловли мяча; ведения и бросков.
- волейбол: владение техникой стоек, передвижений, остановок; приема и передач; нижняя прямая подача; прямой нападающий удар.

Лыжная подготовка

- Техника попеременный и одновременных ходов, коньковый ход. Спуски, подъемы «полуелочкой», «елочкой», торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции от 3-5 км.

Используемый учебно-методический комплект

Нормативные документы

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2012г.
- Рабочие программы. В.И. Лях М.: Просвещение, 2013.
- Настольная книга учителя физической культуры (нормативные документы, методические рекомендации и справочные материалы для организации работы учителя). Москва издательство : «Физкультура и спорт» 2011 год

Методическая литература

- Методика обучения физической культуре 1-11 классы методическое пособие. Л.В. Подбородова, И.М.Бутин. Издательство «Владос», 2004.
- Лыжная подготовка в школе: 1-11кл.: Метод. Пособие. - М.: Изд-во Владос-пресс, 2004.
- Спортивные игры: правила, тактика, техника. Под.ред Е.В.Конеевой. Изд-во «Феникс», 2004.
- Справочник. Физическая культура: подвижные игры. фгос Н.А. Федорова –М.Издательство «Экзамен», 2016

Литература для учащихся

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. В.Я.Виленского – М.: Просвещение, 2014г.

Материально-техническое обеспечение программы.

Раздел программы	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
Гимнастика с основами акробатики	Наименования инвентаря и оборудования	Количество
	Маты гимнастические	6
	Стенка гимнастическая	1
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Козел гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	2
	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	2
	Скакалка гимнастическая	8
	Палка гимнастическая	8
	Обруч гимнастический	6
	Коврик гимнастический	8
Легкая атлетика	Планка для прыжков в высоту	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Маты для соскоков	6
	Мяч малый (резиновый)	8
	Мяч для метания 150 гр.	4
	Мяч набивной (2 кг)	3
	Мяч набивной (3 кг)	3
	Секундомер	1
Лыжная подготовка	Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	8
Спортивные игры	Щиты баскетбольные навесные с кольцами	2
	Мячи баскетбольные	5
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	6
	Мячи футбольные	6
	Насос	1

Тематическое планирование

№	дата	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Элементы содержания	Планируемые результаты		
						Предметные	Метапредметные	Личностные УУД
1 четверть (27 часов)								
Легкая атлетика (12 часов)								
1		Бег по дистанции. Спринтерский бег. Обучение технике высокого старта.	Вводны й	Текущий	Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (4050м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

2		Закрепление техники стартового разгона.	Комбинированный	Текущий	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<p>Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p>	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
3		Закрепление техники бега по дистанции.	Комбинированный	Текущий	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	<p>Р: <i>планирование</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4		Совершенствование техники эстафетного бега.	Совершенствование	Текущий	Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	<p>Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p>	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-

							К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5		Совершенствование техники высокого старта.	Контрольный	Мальчики : 10.0; 10.4; 10.8. Девочки 10.4; 10.8; 11.2.	Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6		Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Текущий	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие	Применяют прыжковые упражнения.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование</i>	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

					скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.		учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	
7		Обучение технике метания мяча.	Комбинированный	Текущий	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдают правила безопасности.	<p>Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.</p> <p>П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – проявление доброжелательности</p>
8		Закрепление техники разбега и отталкивания.	Комбинированный	Текущий	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	<p>Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.</p> <p>П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника;</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях</p>

							управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	
9		Закрепление техники разбега в метание.	Комбинированный	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: <i>целесолагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
10		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Учетный	Мальчики : 3.70-3.30-3.00 Девочки: 3.10-3.00-2.60	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
11		Совершенствование техники метания мяча.	Комбинированный	Текущий	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие	Соблюдают правила безопасности.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело

					скоростно-силовых качеств.		К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	
1 2		Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции.	Комбинированный	Текущий	Бег 1000 м . ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
		Сдача контрольного норматива.	Комбинированный	Мальчики : 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20.	Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> –	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

							ставить вопросы, обращаться за помощью	
Спортивные игры (18 часов)								
13		Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, поворотам, остановкам.	Изучение нового материала	Текущий	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	<p>Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>П: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
14		Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Текущий	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	<p>Р: целеполагание – удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия.</p> <p>П: общеучебные -</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению.</p> <p>Самоопределение – самостоятельность и личная</p>

					ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	ошибки.	ориентироваться в разнообразии и способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
15		Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди.	Совершенствование	Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди в движении.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
16		Обучение технике ведения мяча.	Обучение	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> -	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

					движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	
17		Закрепление техники ведения мяча.	Комбинированный		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. П: <i>общеучебные</i> –осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
18		Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Ре: <i>целеполагание</i> формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. П: <i>общеучебные</i> определять, где применяются действия с мячом; ставить,	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

					Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	устраняя типичные ошибки.	формулировать и решать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
19		Совершенствование техники передачи мяча.	Комбинированный	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
20		Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности

				ия и высоты отскока	руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	
21		Обучение технике броска мяча.	Комбин ированн ый	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную зад ачу и применять установленные пра вила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
22		Закрепление технике броска мяча.	Комбин ированн ый	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р: <i>целеполагание</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку

					движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры .	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	решения задачи. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	физической культуры
23		Совершенствование техники броска мяча.	Комбинированный	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия. П: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями . К: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
24		Обучение тактики свободного нападения.	Обучение	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Р: <i>планирование</i> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов

					<p>движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p>	
25		Закрепление тактики свободного нападения.	Комбинированный	Текущий	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Р: <i>планирование</i> выбирать действия в соответствии с поставленной Задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях</p>

26		Совершенствование тактики свободного нападения.	Комбинированный	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
27		Обучение техники позиционного нападения.	Обучение	Текущий	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению

					парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила		К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания	
2 четверть (21 час)								
Гимнастика (21 час)								
31-32		Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	Изучение нового материала	Текущий	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные –осознанно строить сообщения в устной форме. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Самоопределение – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
33-34		Закрепление строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»

					лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.		и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
35-36		Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей.	Совершенствование ЗУН	Оценка техники выполнения упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
37		Сдача контрольного норматива.	Учетный	Мальчики : 7-4-1 Девочки 13-11-3	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. П: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
38-	3	Обучение	Изучени	Текущий	Инструктаж по Т.Б.	Описывают	Р: <i>коррекция</i> – вносить	<i>Смыслообразование</i> –

39 40		технике акробатики.	е нового материала		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	технику акробатических упражнений. Составляют акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений.	необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
41		Закрепление техники акробатики.	Комплексный	Текущий	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатическую комбинацию из упражнений.	Р: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию

					Развитие координационных способностей.	комбинации из числа разученных упражнений.	К: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь	
42-43		Совершенствование техники акробатики.	Комплексный	Текущий	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатическое комбинации из числа разученных упражнений.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, строить высказывание	<i>Смыслообразование</i> – эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.
44		Совершенствование техники акробатики.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатическое комбинации из числа разученных упражнений.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
45		Совершенствование техники акробатики.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с	Описывают технику акробатическ	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция уче

					помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	их упражнений. Составляют акробатическое комбинирование из числа разученных упражнений.	результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> –узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии и с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	ника наосновеположите льногоотношения к школе
46		Совершенствование техники акробатики.	Учетный	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатическое комбинирование из числа разученных упражнений.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результатапри решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
47-48		Развитие гибкости	совершенствование	текущий	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>коррекция</i> –адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: <i>общеучебные</i> –	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения

					ранее освоенных акробатических элементов.		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: <i>инициативное сотрудничество</i> -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	хорошего результата
49		Прыжки «змейкой» через скамейку	совершенство	текущий	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>контроль</i> –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> -уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства
50		Развитие силовых способностей	комплексный	Корректировка техники	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> -	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности

					ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	
51		Развитие координационных способностей	комплексный	текущий	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь прыгать на скакалке. Выполнять эстафеты	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения в действие последнего завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. К: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3 четверть (30 часов)								
Лыжная подготовка (24 часов)								
52-53		Обучение технике попеременного двухшажного	Обучение	Текущий	Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном	Изучают историю лыжного спорта.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная

		хода.			режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	П: <i>информационные</i> – анализ информации. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
54-55		Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	Комплексный	Текущий	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>информационные</i> – анализ информации. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
56		Обучение технике одновременного двухшажного хода.	Обучение	Текущий	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Р: <i>планирование</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к

57		Одновременный бесшажный ход. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.			ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	самостоятельно.	и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	школе
58-59		Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	Комплексный	Оценка техники попеременного двухшажного	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений П: <i>общеучебные</i> осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
60		Обучение технике одновременного бесшажного	Обучение	Текущий	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход,	Описывают технику изучаемых лыжных	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная

61		хода. Встречная эстафета без палок. Ходьба в медленном темпе 1000м.			учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	ходов, осваивают их самостоятельно.	П: <i>общеучебные</i> осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	ответственность за свои поступки
62-63		Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	Комплексный	Оценка техники одновременного бесшажного хода.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни
64		Обучение технике	Обучение	Текущий	Повторить попеременный и	Описывают технику	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исп	<i>Самоопределение</i> – социальная

65		одновременного одношажного хода. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Повторение.			одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	равлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
66-67		Закрепление техники одновременного одношажного хода.	Комплексный	Оценка техники одновременного одношажного хода.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
68		Обучение технике спуска со склона, подъему «елочкой».	Обучение	Текущий	Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> ставить и формулировать проблемы;	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная

					изученных ходов.		выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	отзывчивость
69-70		Закрепление техники спуска со склона, подъему «елочкой».	Комплексный	Текущий	Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
71		Обучение технике торможения «плугом».	Обучение	Текущий	Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>знаково-символические</i> –	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности

72		Ходьба по дистанцию до 2 км с попеременной скоростью, с повторением изученных ходов.			елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.	самостоятельно.	создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	
73-74-75-76		Закрепление техники торможения «плугом». Оценка техники спуска со склона и торможения плугом. Ходьба по дистанции до 3 км с совершенствованием ранее изученных ходов.	Комплексный	Оценка техники спуска со склона и торможения плугом.	Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью. (К)	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
Спортивные игры (12 часов)								
77-78		Обучение технике стойке волейболиста и	Совершенствование	Текущий	Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения	Изучают историю волейбола.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в дей	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе к

		перемещениям.			игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Овладевают основными приемами игры в волейбол.	ствие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	ритериев успешной учебной деятельности
79-80		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.	Обучение	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию

					в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	самостоятельно	из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь	
81-82		Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.	Комбинированный	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, строить высказывание	<i>Смыслообразование</i> – эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.
83-84		Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

					правилам.		цель и пути ее достижения	
85-86		Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.	Обучение	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<p>Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы</p>	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе
87-88		Обучение технике нижней подачи мяча.	Комбинированный	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<p>Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

							К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	
4 четверть (24 часа)								
Спортивные игры (6 часов)								
89		Обучение технике нападающего удара.	Соверше нствова ние	Оценка техники нижней прямой подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но	Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответст вии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: инициативное сотрудничество обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
90		Закрепление технике нападающего удара.	Соверше нствова ние ЗУН	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

					Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		<i>сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения</i>	
91		Совершенствование техники нападающего удара.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: <i>оценка</i> –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	<i>Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе</i>
92		Совершенствование тактики игры.	Комбинированный	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить

					Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	выходы
93		Совершенствование тактики игры.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно но	Р: <i>контроль</i> –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –этические потребности, ценности, чувства
94		Совершенствование тактики игры.	Совершенствование ЗУН	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача	Описывают технику изучаемых	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать	<i>Смыслообразование</i> –адаптированная

					<p>мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно</p>	<p>предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание</p>	<p>мотивация учебной деятельности</p>
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

Легкая атлетика (15 часов)

95		Обучение технике низкого старта. Закрепление техники стартового разгона. Тестирование челночного бега.	Комбинированный	Текущий	<p>Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 х 10м. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
96								

							позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
97		Совершенствование техники бега по дистанции и. Финиширование.	Совершенствование знаний, умений, навыков	Текущий	Низкий старт 30 - 40м, финиширование. Бег по дистанции (70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 х 10 м. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<p>Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение</p>	Смыслообразование– мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
98- 99		Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Тестирование прыжка в длину с места.	Комбинированный	Текущий	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	<p>Р: <i>планирование</i> –применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> –осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>планирование</i></p>	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

							учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	
100-101		Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Контроль двигательных качеств (оценка техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	Учетный	Мальчики : 350, 330, 300. Девочки: 310, 300, 260.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	<p>Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни
103		Повторение техники метания мяча на заданное расстояние.	Комбинированный	Текущий	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки.	<p>Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме.</p> <p>П: общеучебные –</p>	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

					качеств. Терминология метания.		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщат ь. К: <i>планирование</i> <i>учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощ ью; использовать речь для выполне ния своего действия	е
104		Тестирования метания мяча на дальность.	Учетны й	Оценка техники метания: Мальчики : 30 – 25 – 22 м Девочки: 25 – 21 – 18 м.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Осваивают технику самостоятель но, устраняют ошибки	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получ ения конкретного результата пр и решениизадач. П: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схе мы для решения задач; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи. К: <i>планирование</i> <i>учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мн ение	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
105		Эстафеты.	комплек	текущий	ОРУ в движении.	Уметь бегать	Р: <i>целеполагание</i> –ставить	<i>Самоопределение</i> –

		Контроль двигательных качеств (Бег 60 метров – на результат.)	сний		СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	гандикап и эстафеты	новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
--	--	---------------------------------------------------------------------------	------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

