

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов

Рабочая программа была составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания обучающихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2014г.)

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, легкой атлетике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Стигание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка (21 час)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2014г

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. 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;
 1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 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;

1. 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности 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 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. **Демонстрировать**

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|---|------------|---------|
| Скоростные | Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8,6 | 8,9 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 33 | 30 |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев) | 6 | 16 |
| Выносливость | Кроссовый бег 1 км | 4 мин 30 с | 5 мин |
| координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|--------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| | <i>Базовая часть</i> | 81 |
| 1. | Основы знаний в процессе уроков | |
| 2. | Спортивные игры | 15 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 27 |
| 5. | Лыжная подготовка | 21 |
| | <i>Вариативная часть</i> | 24 |
| 1. | Волейбол | 18 |
| 2. | Баскетбол | 3 |
| | Итого: | 102 |

Распределение программного материала по четвертям

| № п/п | Вид программного материала | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|--------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 12 | | | 15 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | | 18 | | |
| 4 | Лыжная подготовка | | | 21 | |
| 5 | Баскетбол | 15 | 3 | | |
| 6 | Волейбол | | | 9 | 9 |
| | | | | | |
| | Всего | 27 | 21 | 30 | 24 |

Поурочное планирование 7 класс
Физическая культура

| № уро-ка | Дата прове-дения план факт | Тема урока | Тип урока | Технологии | Решаемые проблемы | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) | Планируемые результаты | | |
|--|----------------------------|--|--------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <i>I четверть - (лёгкая атлетика-12 ч.)</i> | | | | | | | | | |
| 1 | | ТБ на уроках физической культуры. Низкий старт Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контроль-ный | Здоровьесберегающие, самоанализ и коррекция действий, развитие навыков самодиагностики | Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений. Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки - дай руку» | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения. Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку» | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила проведения тестирования, бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку». | 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 |
| 2 | | Совершенство-вание техники низкого старта. Тестирование прыжка в длину с места. Бег 3мин | Контроль-ный | Здоровьесберегающие, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега, проведение тестирования прыжка в длину с места и подвижной игры «Лапта» | Беговая разминка, челночный бег, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Лапта» | Знать технику челночного бега, тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной: игры «Лапта» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять челночный бег, проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Лапта» | 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 |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|-----------------|--|---|---|--|---|--|
| 3 | | Тестирование челночного бега 3 x 10м. Разучивание прыжков в длину с разбега. | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализ и коррекция действий, развитие навыков самодиагностики | Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м и подвижной игры «Бить-бежать» | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бить-бежать» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м, разные варианты правил подвижной игры «Бить-бежать» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Бить – бежать» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 4 | | Тестирование бега на 60 м с низкого старта | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализ и коррекция действий, развитие навыков самодиагностики | Разучивание беговой разминки с малыми мячами, проведение тестирования бега на 60 м с низкого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Беговая разминка с малыми мячами, тестирование бега на 60 м с низкого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с низкого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с низкого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 5 | | Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега и скрестный шаг. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, самоанализ и коррекция действий, развитие навыков самодиагностики | Повторение беговой разминки с мячами, разучивание метания мяча на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Беговая разминка с мячами, метания мяча с разбега, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить метание мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | 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 |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|-----------------|--|---|---|---|--|--|
| 6 | | Совершенство вание техники прыжка в длину с разбега. Совершенство вание метания мяча. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и метание мяча, спортивная игра «Футбол» | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, метание мяча, спортивная игра «Футбол» | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, метание мяча, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, проходить метание мяча, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 7 | | Метание мяча на результат. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение разминки на месте, проведение метание мяча на результат, проведение спортивной игры «Футбол» | Разминка на месте, метание мяча на результат, спортивная игра «Футбол» | Знать, как выполнять метание мяча на результат, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить метание мяча на дальность, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 8 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализ и коррекция действий, развитие навыков самодиагностики | Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки в футболе» | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки» | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки в футболе» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки в футболе» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|---|---|---|--|--|
| 9 | | Техника паса в футболе Кросс 1000м (к) | Контрольный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Разучивание разминки в движении, проведение кросса на 1000м на результат, осваивание техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами» | Разминка в движении, кросс 1000м на результат техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами» | Знать правила тестирования кросса на 1000м, знать какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами» | Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: пробегать дистанцию 1000м, выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной спра- |
| 10 | | Бег на 2000 м | Контрольный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, самодиагностики результатов | Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 2000 м, повторение спортивной игры «Футбол» | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 2000 м, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 2000 м, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 2000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | 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 |
| 11 | | Выполнения комплекса «ГТО». Спортивная игра «Футбол» | Комбинированный | Здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, развивающего обучения | Повторение разминки на месте, проведение комплекса «ГТО», совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол» | Разминка на месте, выполнение комплекса «ГТО», техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол» | Знать, как выполнять комплекс «ГТО», технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры | Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс «ГТО», выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------|--|---|--|--|---|--|
| 12 | | Выполнения комплекса «ГТО» на результат. | Контрольный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, самодиагностики результатов | Повторение разминки на месте, проведение комплекса «ГТО» на результат | Разминка на месте, выполнение комплекса «ГТО» на результат | Знать, как выполнять комплекс «ГТО» на результат | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять комплекс «ГТО»</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|----|--|--|-------------|--|---|--|--|---|--|

Спортивные игры (Баскетбол – 15 часов)

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|--|--|---|--|---|
| 13 | | Т,Б, на уроках спорт/игр. Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки» | Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки» | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»</p> | 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 |
| 14 | | Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках | Комбинированный | Здоровьесберегающие, педагогики сотрудничества, развивающего обучения | Разучивание разминки с мячом в парах, проведение бросков и ловли мяча в парах и тройках на точность, разучивание подвижной игры «Капитаны» | Разминка с мячом в парах, броски и ловля мяча в парах и тройках на точность, подвижная игра «Капитаны» | Знать, как выполнять броски мяча в парах и тройках на точность, правила подвижной игры «Капитаны» | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»</p> | 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 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|---|--|---|--|---|
| 15 | | Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, педагогические, со-трудничества, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловля мяча у стены в парах, изучение подвижной игры «Линейный баскетбол» | Разминка с мячами, броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Линейный баскетбол» | Знать, как выполнять броски мяча в стену и как ловить мяч, отскочивший от стены, правила подвижной игры «Линейный баскетбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Линейный баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 16 | | Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | Повторение разминки с мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Линейный баскетбол» | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Линейный баскетбол» | Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Линейный баскетбол» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Линейный баскетбол» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 17 | | Тактика свободного нападения. Учебная игра | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | Повторение разминки с мячами на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Разминка с мячами на месте, сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Знать, как правильно выполнять сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|---|---|
| 18 | | Тактика свободного нападения. Учебная игра | Комбинированный | Здоровьесберегающие, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | Повторение разминки с мячами на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Разминка с мячами на месте, сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Знать, как правильно выполнять сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 19 | | Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | Повторение разминки с мячами. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | Разминка с мячами, сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | Знать, как правильно выполнять сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 20 | | Закрепление броска по кольцу после ловли. Проведение учебной игры 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению | Урок повторения и закрепления изученного материала | Здоровьесберегающие, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний | Проведение беговой разминки, повторение бросков и ловли мяча и закрепления броска по кольцу после остановки | Беговая разминка, повторение бросков и ловли мяча и закрепление броска по кольцу после остановки | Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол) | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: Знать основные правила игры баскетбол (двойное ведение, пробежка, фол) | 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 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|---|---|---|---|---|
| 21 | | Совершенство вание двухсторонней игры 3х3. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол» | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | 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 |
| 22 | | Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра в баскетбол. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол» | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | 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 |
| 23 | | Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Совершенствование разминки с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Линейный баскетбол» и «Перестрелка» | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо после ведения, спортивная игра «Линейный баскетбол» и «Перестрелка» | Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | 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 | | Проведение контроля броска баскетбольного мяча в кольцо после ведения Игра «Линейный баскетбол» | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Специальные подготовительные упражнения с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Линейный баскетбол» | Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Линейный баскетбол»» | Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | 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 |
| 25 | | Взаимодействие двух игроков. Учебная игра. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Специальные подготовительные упражнения с мячом в движении, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Специальная разминка с мячом в движении, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Знать технику выполнения взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнение взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | 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 |
| 26 | | Двусторонняя игра в Баскетбол. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Специальные подготовительные упражнения с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол» | Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | 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 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------------|-------------|--|---|--|---|--|---|
| 27 | | Двусторонняя игра в Баскетбол. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Специальные подготовительные упражнения с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»</p> | 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 |
|----|--|--------------------------------|-------------|--|---|--|---|--|---|

II – четверть (Гимнастика 18 часов)

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|--|--|--|--|--|
| 28 | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост (р). Тест – наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места на результат. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки ОРУ с обручем, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно. Проведение теста – наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места на результат. | Разминка, ОРУ с обручем, кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно. Тест – наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места на результат. | Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно. Тест – наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места на результат. | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, разучить технику двух кувырков вперед слитно. Выполнять тест – наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места на результат.</p> | 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 |
|----|--|---|-----------------|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|--|--|--|---|---|--|
| 29 | | Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развивающего обучения, педагогики сотрудничества | Закрепление разминки ОРУ с обручем, повторение техники двух кувырков вперёд слитно, разучить комбинацию-кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Проведение теста – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Разминка, ОРУ с обручем повторение техники двух кувырков вперёд слитно, разучить комбинацию-кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Знать технику выполнения комбинации -кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять комбинацию-кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Выполнять тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | 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 |
| 30 | | Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Тест – челночный бег 3x10м. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развивающего обучения, индивидуально личностного обучения | Разучивание разминки со скакалками, лазанья по канату в три приема, повторение лазанья по канату в два приема и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Будь осторожен». Проведение теста – челночный бег 3x10м. | Разминка со скакалками, лазанье по канату в три и два приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен». Тест – челночный бег 3x10м. | Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен». Тест – челночный бег 3x10м. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен». Выполнять тест – челночный бег 3x10м. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 31 | | Проверка кувырков назад. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развивающего обучения, индивидуально личностного обучения | Закрепление разминки со скакалками, проверка кувырков назад. закрепление техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики. Проведение теста – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Разминка со скакалками, лазанье по канату в три приема, акробатического соединения. Игра с элементами акробатики. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры с элементами акробатики. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру с элементами акробатики. Выполнять тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|--|--|--|--|--|
| 32 | | Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения | Разучивание разминки ОРУ типа зарядки, совершенствование техники выполнения акробатического соединения упражнений, лазание по канату, проведение игрового упражнения на внимание | Разминка ОРУ типа зарядки, акробатические упражнения, лазание по канату и игровое упражнение на внимание | Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 33 | | Совершенство вание акробатического соединения. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения | Разучивание разминки ОРУ типа зарядки, совершенствование техники выполнения акробатического соединения упражнений, проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой | Разминка ОРУ типа зарядки, акробатические упражнения, лазание по канату и игра-эстафета с гимнастической скакалкой | Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие акробатические упражнения бывают и техника их исполнения | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять гимнастические упражнения и акробатические упражнения | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 34 | | Контроль техники исполнения акробатического соединения. Повторение игры-эстафеты | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Проведение зарядки с помощью учеников, контроль техники исполнения акробатического соединения. Повторение игры-эстафеты, | Зарядка, акробатические соединения и лазание по канату | Знать, как проводится зарядка, технику выполнения акробатического соединения | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять зарядку, технику исполнения акробатического соединения. | 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 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|---|--|--|---|--|
| 35 | | Упражнения в равновесии на бревне (з), Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) | Комбинированный | Здоровьесберегающие, педагогики со-трудничества, проблемного обучения | Закрепление разминки на гимнастических скамейках. Закрепление упражнений на гимнастическом бревне (ходьба на носках, выпады, приседания и прыжок). Разучить опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) | Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) | Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, как правильно выполнить опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне и опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 36 | | Совершенство опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) | Комбинированный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, индивидуально-личностного обучения | Закрепление разминки с обручами, повторение техники лазанья по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесой одной и двумя ногами. Совершенствование опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) | Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) | 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 |
| 37 | | Закрепление техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) Разучивание комбинации на бревне. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, индивидуально-личностного обучения | Совершенствование разминки с обручами, повторение висов: присев и лёжа. Закрепление техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.) Разучивание комбинации на бревне. | Разминка с обручами. Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.), комбинация на бревне. | Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.), комбинации на бревне. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.), комбинацию на бревне. | 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 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|--|--|--|---|--|
| 38 | | Оценивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.). Совершенствование комбинации на бревне. | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки под музыку, контроль техники выполнения опорного прыжка, совершенствование комбинации на бревне | Разминка под музыку (аэробика), контроль техники выполнения опорного прыжка, комбинация на бревне | Знать правила проведения контроля техники выполнения опорного прыжка, и техники комбинации на бревне | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить контроль техники выполнения опорного прыжка, совершенствование комбинации на бревне. | 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 |
| 39 | | Закрепление техники комбинации на бревне. Совершенствование лазанья по канату. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, индивидуального личностного обучения | Разучивание разминки под музыку, закрепление техники комбинации на бревне, совершенствование лазанья по канату. | Разминки под музыку (аэробика), техника комбинации на бревне и лазанья по канату. | Знать, как правильно выполнять технику комбинации на бревне и лазанья по канату. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять разминку под музыку, технику комбинации на бревне и лазанья по канату. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 40 | | Оценивание техники комбинации на бревне. Закрепление лазанья по канату. | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки под музыку, контроль техники комбинации на бревне, закрепление лазанья по канату. | Разминки под музыку (аэробика), контроль техники выполнения комбинации на бревне, лазанье по канату. | Знать правила проведения контроля техники комбинации на бревне, лазанье по канату. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять разминку под музыку, проходить контроль техники выполнения комбинации на бревне, лазанье по канату. | 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 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|---|---|--|---|--|
| 41 | | Оценивание техники лазанья по канату. Круговая тренировка (работа по станциям) | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Совершенствование разминки под музыку, контроль техники лазанья по канату. Круговая тренировка (работа по станциям). | Разминки под музыку (аэробика), контроль техники выполнения лазанья по канату. Круговая тренировка (работа по станциям) | Знать правила проведения контроля техники лазанья по канату. Круговая тренировка (Работа по станциям). | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять разминку под музыку, проходить контроль техники выполнения лазанья по канату. Круговая тренировка (работа по станциям). | 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 |
| 42 | | Упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м) | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развивающего обучения, педагогика сотрудничества | Разучивание разминки с гимнастическими палками. Упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Разминка с гимнастическими палками. Упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Знать, технику упражнений на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять разминку с гимнастическими палками, уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях (д); выполнять упражнения на параллельных брусьях (м), играть в подвижную игру. | 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 |
| 43 | | Упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м) | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развивающего обучения, индивидуально личностного обучения | Разучивание разминки с гимнастическими палками. Упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Разминка с гимнастическими палками. Упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Знать, технику упражнений на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять разминку с гимнастическими палками, уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях (д); выполнять упражнения на параллельных брусьях (м), играть в подвижную игру. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---|-----------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 44 | | Упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м) | Комбинированный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Совершенствование разминки с гимнастическими палками. Упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Разминка с гимнастическими палками. Упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Знать, технику упражнений на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять разминку с гимнастическими палками, уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях (д); выполнять упражнения на параллельных брусьях (м), играть в подвижную игру. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного 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 | |
| 45 | | Контроль упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м) | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Совершенствование разминки с гимнастическими палками. Контроль упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Разминка с гимнастическими палками. Контроль упражнения на разновысоких брусьях (д); упражнения на параллельных брусьях (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Знать, как выполнять упражнения на разновысоких брусьях (д); выполнять упражнения на параллельных брусьях (м), условия и правила эстафет и игр. | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять разминку с гимнастическими палками, уметь выполнять упражнения на разновысоких брусьях (д); выполнять упражнения на параллельных брусьях (м), играть в подвижную игру. | 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 | |
| Спортивные игры (баскетбол) – 3 часа | | | | | | | | | | |
| 46 | | Двусторонняя игра в Баскетбол. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Специальные подготовительные упражнения с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол» | Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | 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 | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------------|-----------------|--|---|--|---|---|---|
| 47 | | Двусторонняя игра в Баскетбол. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Специальные подготовительные упражнения с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол» | Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | 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 |
| 48 | | Двусторонняя игра в Баскетбол. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Специальные подготовительные упражнения с мячом в движении, совершенствование техники ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол» | Специальная разминка с мячом в движении, ведение и броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол» | Знать технику выполнения ведения и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: правильно вести мяч и бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол» | 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 |

III четверть (Лыжная подготовка – 21 час)

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|--|---|--|--|--|
| 49 | | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания | Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок. | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом. | 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 |
|----|--|---|-----------------|---|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|---|---|---|--|--|
| 50 | | Совершенство техники одновременных лыжных ходов. Поворот махом. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, коллективного задания, педагогики сотрудничества | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием и махом. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием и махом | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием и махом | 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 |
| 51 | | Совершенство одновременно го бесшажного хода, подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, педагогики сотрудничества, коллективного задания | Повторение поперечного и одновременного бесшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком | Попеременный и одновременный бесшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком | Знать технику выполнения поперечного и одновременного бесшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным бесшажным ходом | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 52 | | Оценивание техники одновременно го бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью. | Контрольный | Здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, развивающего обучения | Совершенствование попеременного и одновременного бесшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне | Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным бесшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|---|---|--|--|--|
| 53 | | Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах | Комбинированный | Здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, развивающего обучения | Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного бесшажного и одношажного ходов, повторение техники обгона на лыже | Лыжные ходы, одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыже | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыже | <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 54 | | Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах(з) | Комбинированный | Здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, развивающего обучения | Повторение ранее изученных лыжных ходов, закрепление одновременного бесшажного и одношажного ходов, повторение техники обгона на лыже | Лыжные ходы, одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыже | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыже | <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 55 | | Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, проблемного обучения | Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить дистанцию 2 км</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|--|---|---|---|--|
| 56 | | Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуск со слона в основной стойке, спуск с поворотами вправо и влево» | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом. спуск со склона в основной стойке, спуск с поворотами вправо и влево | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, технику спуска в основной стойке и спуск с поворотами вправо и влево» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуск с поворотами вправо и влево | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 57 | | Совершенство вание техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, проблемного обучения | Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания | Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 58 | | Совершенство вание техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Комбинированный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания | Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой» | Лыжные ходы, подъемы на склон и спуски со склона, торможение «плугом», спуск со склона на лыжах «змейкой» | Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона; торможения «плугом», спуска со склона «змейкой» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|---|---|---|--|--|
| 59 | | Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор. Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Контрольный | Здоровьесберегающие, педагогики со-трудничества, самоанализа и коррекции действий | Оценивание результата на дистанцию 2км, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты» | Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона «змейкой», подвижная игра «Накаты» | Знать, как передвигаться на лыжах, ,правила обгона и расчёт сил на дистанции «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 60 | | Встречные эстафеты с использованием склона до 150м. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, педагогики со-трудничества, самоанализа и коррекции действий | Научиться выполнить встречную эстафету с этапом по 150 м. | Эстафета, техника лыжного хода. | Как выполнять эстафету по этапам. | Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 61 | | Подвижные игры на спуске «Подними предмет», «Не задень ворота» | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота» | Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота» | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» «Не задень ворота» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|--|---|---|--|---|--|
| 62 | | Совершенство поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота» | Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота» | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» «Не задень ворота» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 63 | | Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохождение дистанции 2 км на лыжах | Контрольный | Здоровьесберегающие, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | Научиться выполнить гонку с выбыванием по кругу 200 м. | «Гонка с выбыванием», техника лыжного хода. | Как выполнять «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. | Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. | 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 |
| 64 | | Прохождение дистанции 3 км на лыжах | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, проблемного обучения | Проведение прохождения дистанции 3 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания | Прохождение дистанции 3 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3 км, спускаться со склона в низкой стойке | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 65 | | Подвижные игры на спуске «Слалом гигант», «Не задень ворота» | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Слалом гигант» «Не задень ворота» | Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Накаты», подвижная игра на лыжах «Слалом гигант» «Не задень ворота» | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Слалом гигант» «Не задень ворота» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Слалом гигант» и «Подними предмет» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|---|--|--|--|--|
| 66 | | Скоростная выносливость . Прохождение дистанции 3 км на результат | Контрольный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, проблемного обучения | Проведение контрольного прохождения дистанции 3 км на лыжах, | Прохождение дистанции 3 км | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, правила обгона. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3 км | 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 |
| 67 | | Скоростно - силовая выносливость . Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах | Контрольный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, проблемного обучения | Проведение контрольного прохождения дистанции 3,5 км на лыжах, | Прохождение дистанции 3,5 км | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 3,5 км на лыжах, правила обгона. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3,5 км | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 68 | | Скоростно - силовая выносливость . Прохождение дистанции 4 км на лыжах | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, проблемного обучения | Проведение контрольного прохождения дистанции 4 км на лыжах, | Прохождение дистанции 4 км | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 4 км на лыжах, правила обгона. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 4 км | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 69 | | Контрольный урок по лыжной подготовке | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъема на склон скользящим шагом, спуска в основной стойке, спуска с упором «Подними предмет», торможения «плугом» | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон скользящим шагом спуск со склона в основной стойке, спуск с упором «Подними предмет», торможение «плугом и упором» | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона в основной стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон скользящим шагом, спускаться со склона в основной стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

Спортивные игры (волейбол) – 9 часов

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|---|---|--|--|---|
| 70 | | Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, педагогические, со-трудничества, развивающего обучения | Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол. Подвижная игра «Мяч в воздухе», «Мяч через сетку». | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол. Подвижная игра «Мяч в воздухе», «Мяч через сетку». | Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках волейбола, историю развития волейбола, правила игры, технику перемещений в стойке игрока, правила подвижной игры | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять стойку игрока, перемещения в стойке игрока, играть в подвижную игру. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 71 | | Техника приема и передач мяча сверху двумя руками на месте и в движении. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении. Игра в мини-волейбол. | Разминка с мячом. Перемещения в стойке игрока, технику передачи мяча двумя руками на месте, правила игры в мини-волейбол. | Знать, как выполнять перемещения в стойке игрока, технику передачи мяча двумя руками на месте, правила игры в мини-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: выполнять перемещения в стойке игрока, передачу двумя руками сверху, играть в мини-волейбол. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола |
| 72 | | Техника приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Тест - подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. Тест - подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Разминка с мячом, волейбольные упражнения. Перемещения игрока, передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; правила игры в мини-волейбол; правила выполнения теста - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. | Знать технику перемещений игрока, передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; правила игры в мини-волейбол; правила выполнения теста - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. | Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять перемещения в стойке игрока, передачу двумя руками сверху и снизу; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, играть по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|--|---|---|--|---|--|
| 73 | | Техника нижней прямой подачи. Контроль передачи мяча сверху двумя руками. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча сверху над собой, тоже через сетку. Подвижная игра «Мяч в воздухе»; игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. | Разминка с мячом, волейбольные упражнения. Техника прямой подачи мяча, подвижная игра «Мяч в воздухе», правила игры в мини волейбол. Знать, как выполнять контрольное упражнение - передачу мяча над собой сверху двумя руками. | Знать технику прямой подачи мяча, правила подвижной игры «Мяч в воздухе», правила игры в мини волейбол. Знать, как выполнять контрольное упражнение - передачу мяча над собой сверху двумя руками. | Коммуникативные: излагать и использовать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, заданную цель. Познавательные: выполнять передачу двумя руками над собой; играть в подвижную игру «Мяч в воздухе», в мини-волейбол по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. |
| 74 | | Контроль выполнения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача сверху двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | Разминка с мячом, волейбольные упражнения. Прием и передача мяча снизу двумя руками, правила игры в мини-волейбол. | Знать, как выполнять контрольное упражнение – прием и передача мяча снизу двумя руками, правила игры в мини-волейбол. | 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: выполнять прием мяча двумя руками снизу; играть в мини-волейбол по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. |
| 75 | | Техника прямого нападающего удара. Контроль выполнения техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Разминка с мячом. Техника передачи мяча сверху в парах двумя руками; технику прямого нападающего удара, правила игры в мини-волейбол. | Знать, как выполнять контрольное упражнение - технику передачи мяча сверху в парах двумя руками; технику прямого нападающего удара, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками, играть в мини – волейбол. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|--|--|---|---|--|
| 76 | | Контроль выполнения техники нижней прямой подачи. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | Разминка с мячом. Нижняя прямая подача; правила и условия игровых заданий. | Знать, как выполнять контрольное упражнение – нижнюю прямую подачу; правила и условия игровых заданий. | Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу, играть в мини – волейбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 77 | | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тест – прыжок в длину с места на результат. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. Тест – прыжок в длину с места на результат. | Разминка с мячом. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Знать, как выполнять тестирование прыжка в длину с места; ранее освоенные технические действия, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу, играть в мини – волейбол. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. |
| 78 | | Учебная игра в мини-волейбол. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | Разминка с мячом. | Знать, как играть в мини-волейбол, технику ранее освоенных технических приемов игры. | 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: играть в мини – волейбол, выполнять ранее изученные технические приемы в игровых заданиях. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. |

IV четверть (спортивные игры(волейбол)- 9 часов)

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|--|--|---|--|--|
| 79 | | Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками. Тест – челночный бег 4х9м. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, педагогики сотрудничества, развивающего обучения | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. Тест – челночный бег 4х9м. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. Тест – челночный бег 4х9м. | Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста, передачи мяча сверху двумя руками; правила выполнения теста – челночный бег 4х9м. | Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять тест – челночный бег 4х9 м; демонстрировать перемещения и передачу мяча сверху двумя руками, играть в мини-волейбол. | 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 |
|----|--|---|-----------------|---|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|--|--|--|---|--|
| 80 | | Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Передача мяча сверху двумя руками; через сетку. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Игра в мини-волейбол. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Американка» | Знать, как выполнять тест- подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д); знать технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: применять освоенные технические приемы и действия в игровых заданиях, выполнять тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола |
| 81 | | Техника приема мяча снизу двумя руками. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Прием и передача мяча через сетку после подбрасывания, нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки. | Знать, как выполнять тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине; знать технику приема мяча снизу двумя руками, правила игры в мини-гандбол. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прием мяча снизу двумя руками, тест - поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине, играть в мини-волейбол. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. |
| 82 | | Техника нижней прямой подачи. Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача и прием мяча в парах через сетку. Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Игры с ограниченным числом игроков (3:3) на укороченных площадках. | Разминка с мячом, волейбольные упражнения, Прием и передача мяча через сетку после передачи игрока 3-й зоны, нижняя прямая подача и прием мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки. | Знать, как выполнять контрольное упражнение – передача мяча над собой сверху двумя руками; технику нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча над собой сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу, играть в мини-волейбол. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------|--|---|---|---|--|--|
| 83 | | Техника прямого нападающего удара. Тест – прыжок в длину с места на результат. | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Комбинации из освоенных элементов волейбола: прием, передача. Тест – прыжок в длину с места на результат. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол. | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Мини-волейбол» | Знать, как выполнять тест – прыжок в длину с места; знать технику прямого нападающего удара, правила игры в мини-волейбол. | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: демонстрировать прямой нападающий удар, передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в мини-волейбол; выполнять тест – прыжок в длину с места.</p> | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. |
| 84 | | Техника прямого нападающего удара. Контроль техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Контроль техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола. Контроль техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Знать технику перемещений и владения мячом, позиционное нападение без изменения позиций игроков, правила игры в мини-волейбол; знать, как выполнять контрольное упражнение – передача мяча сверху двумя руками в парах. | <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: применять освоенные игровые действия и приемы в игре, выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах, играть в мини-волейбол.</p> | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола |
| 85 | | Учебная игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей. Контроль техники выполнения нижней подачи через сетку с 5м. | Контрольный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом при приеме и передаче мяча. Контроль техники выполнения нижней подачи через сетку с 5м. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола. Контроль техники выполнения нижней подачи через сетку с 5м. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Знать, как выполнять контрольное упражнение – нижнюю прямую подачу мяча через сетку с расстояния 5-7м.; знать технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-волейбол. | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: знать и уметь объяснять правила игры в мини-волейбол, применять изученные технические приемы и действия в игре.</p> | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|--|--|--|---|--|--|
| 86 | | Тактика игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, развивающего обучения | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Знать технику перемещения и владения мячом, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять ранее изученные элементы волейбола в игре, демонстрировать знания правил игры в мини-волейбол. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. |
| 87 | | Учебная игра в мини-волейбол | Комбинированный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Развитие координационных и кондиционных способностей. | Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. | Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила игры в мини-волейбол. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную деятельность, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по заданному образцу и правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в мини-волейбол. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры. |

Легкая атлетика – 18 часов

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------|---|--|---|--|--|--|
| 88 | | Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Тестирование метания малого мяча на точность | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Лапта» | Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Лапта» | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Лапта» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Лапта» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|----|--|--|-------------|---|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-------------|---|---|--|---|--|--|
| 89 | | Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м. Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | Здоровьесберегающие, коллективного выполнения задания, проблемного обучения | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики», «Бить-бежать». Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м. Тестирование прыжка в длину с места | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики», «Бить-бежать». Тестирование прыжка в длину с места | Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики», «Бить-бежать» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики», «Бить-бежать». Тестирование прыжка в длину с места. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 90 | | Тестирование бега на 60 м с низкого старта | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачей и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | 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 |
| 91 | | Тестирование челночного бега 3x10м | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|---|---|---|---|--|
| 92 | | Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега (совершенствование). Обучение метания мяча на дальность | Комбинированный | Здоровьесберегающие, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега обучение метанию мяча с места, проведение спортивной игры «Футбол» | Разминка на месте, прыжок в длину с разбега и метание мяча, спортивная игра «Футбол» | Знать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча с места, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 93 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Контрольный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки» | Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки» | Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 94 | | Обучение метания мяча на дальность с 5-7 шагов разбега | Комбинированный | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение беговой разминки, проведение обучения метания мяча на дальность и спортивная игра «Футбол» | Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, спортивная игра «Футбол» | Знать технику метания мяча на дальность; правила спортивная игра «Футбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить обучение метания мяча на дальность, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|--|---|--|--|---|
| 95 | | Контроль метания мяча на дальность | Контроль | Здоровьесберегающие, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение беговой разминки, проведение контроля метания мяча на дальность и спортивная игра «Футбол» | Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, спортивная игра «Футбол» | Знать технику метания мяча на дальность; правила спортивная игра «Футбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: контроль метания мяча на дальность, играть в спортивную игру «Футбол» | 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 |
| 96 | | Выполнения комплекса «ГТО». Спортивная игра «Футбол» | Комбинированный | Здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, развивающего обучения | Повторение разминки на месте, проведение комплекса «ГТО», совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол» | Разминка на месте, выполнение комплекса «ГТО», техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол» | Знать, как выполнять комплекс «ГТО», технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры | Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комплекс «ГТО», выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 97 | | Техника паса в футболе Кросс 1000м (к) | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Разучивание разминки в движении, проведение кросса на 1000м, осваивание техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами» | Разминка в движении, кросс 1000м, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами» | Знать какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами» | Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: пробегать дистанцию 1000м, выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|-----------------|---|--|---|---|--|---|
| 98 | | Бег на 2000 м | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, самодиагностики результатов | Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 2000 м, повторение спортивной игры «Футбол» | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 2000 м, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 2000 м, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробежать дистанцию 2000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | 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 |
| 99 | | Техника паса в футболе Кросс 3000м (к) | Комбинированный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные | Разучивание разминки в движении, проведение кросса на 3000м, осваивание техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами» | Разминка в движении, кросс 3000м, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами» | Знать какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами» | Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: пробежать дистанцию 3000м, выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 100 | | Бег на 1000 м | Контрольный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, самодиагностики результатов | Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол» | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробежать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | 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 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---------------|-------------|--|---|--|--|---|--|
| 101 | | Бег на 2000 м | Контрольный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, самодиагностики результатов | Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 2000 м, повторение спортивной игры «Футбол» | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 2000 м, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 2000 м, правила спортивной игры «Футбол» | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: пробегать дистанцию 2000 м, играть в спортивную игру «Футбол»</p> | 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 |
| 102 | | Бег на 3000 м | Контрольный | Здоровьесберегающие, развития исследовательских навыков, самодиагностики результатов | Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 3000 м, повторение спортивной игры «Футбол» | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 3000 м, спортивная игра «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 3000 м, правила спортивной игры «Футбол» | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: пробегать дистанцию 3000 м, играть в спортивную игру «Футбол»</p> | 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 |