

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО «Человек - культура» Руководитель Ю.Э.Петрусевич _____ Протокол № 1 от 27 августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора О.С. Широкова _____ 28 августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Школа № 29» С.В. Качевская _____ 29 августа 2024 г. Приказ № 161 от 29.08.2024 г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
« __ Физическая культура 7 класс __ »
(предмет, класс)

для основного общего образования
(базовый уровень)

Составитель:

учитель __ физической культуры ____
(предмет)

МБОУ «Школа № 29» _Калинин Валерий Владимирович_
(ФИО)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями:
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2017г. №1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2018 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577;
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования. (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2017 г. № 1089);
- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов, утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах рабочего дня), внеклассной работы по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте». №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: а) развитие двигательной активности обучающихся, б) укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, в).

повышение функциональных возможностей основных систем организма, г) формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, д). приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, е) формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности, ж) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, з) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе –68ч, в учебном плане, на преподавание учебного предмета физическая культура отводится 2 часа. Учебные темы, попадающие на праздничные дни, планируются изучать за счет объединения тем.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт сложности элементов на базе ранее пройденных.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмет

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха .
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре.
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний.
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок.
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения .
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
- овладеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами.
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма .
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе

прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения.

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7класс

1. Знания о физической культуре (в процессе урока)

2. 1.1 Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России

1.2. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств .

1.3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

1.4. Здоровье и здоровый образ жизни .

1.5. Режим дня, его основное содержание и правила планирования .

1.6. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

1.7. Доврачебная помощь, во время занятий физической культурой и спортом.

Учащиеся научатся:

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной неделе

- руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической. культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и

корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

Учащиеся получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

• **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

2. Гимнастика с основами акробатики (10 ч)

- 2.1 Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.
- 2.2 Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно
- 2.3 Кувырок вперёд с трёх шагов разбега
- 2.4 Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя
- 2.5 Акробатические комбинации из 4-5 элементов
- 2.6 Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад
- 2.7 Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад
- 2.8 Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот
- 2.9 Лазанье по канату в три приёма
- 2.10 Тестирование наклона вперёд из положения, сидя и стоя.
- 2.11 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа
- 2.12 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа
- 2.13 Опорный прыжок, через козла ноги врозь
- 2.14 Опорный прыжок, через козла согнув ноги

Учащиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд, и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения, лёжа и стоя
- выполнять упражнения на брусьях
- выполнять комбинации упражнений на кольцах
- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Учащиеся получат возможность научиться :

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- выполнять лазанье по шесту

- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусках
- описывать технику гимнастических упражнений на брусках, на кольцах, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусках, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусках, на кольцах, на перекладине

3.Лёгкая атлетика

- 3.1 Бег 30 метров с высокого старта
- 3.2 Низкий старт и стартовый разгон
- 3.3 Бег 60 метров с низкого старта
- 3.4 Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров
- 3.5 Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
- 3.6 Разбег и отталкивание в прыжке в длину
- 3.7 Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом согнув ноги
- 3.8 Техника прыжка в длину с места.
- 3.9 Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места
- 3.10 Техника прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.11 Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание
- 3.12 Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега
- 3.13 Специальные беговые упражнения
- 3.14 Техника метания малого мяча (140 г) на дальность
- 3.15 Метание малого мяча (140 г) с места
- 3.16 Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега
- 3.17 Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
- 3.18 Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)
- 3.19 Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)
- 3.20 Тестирование бега 60 метров с низкого старта
- 3.21 Тестирование челночного бега 3*10 метров
- 3.22 Тестирование прыжка в длину с места
- 3.23 Тестирование прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги
- 3.24 Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.25 Тестирование метания малого мяча в цель
- 3.26 Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега
- 3.27 Тестирование бега 1000 метров
- 3.28 Бег по полосе препятствий

Учащиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега

- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 2000 метров

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

4. Лыжные гонки

- 4.1 Попеременный двухшажный ход на лыжах
- 4.2 Одновременный одношажный ход на лыжах
- 4.3 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
- 4.4 Одновременный бесшажный ход
- 4.5 Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
- 4.6 Перешагивание на лыжах небольших препятствий
- 4.7 Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
- 4.8 Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой
- 4.9 Подъём на склон скользящим шагом
- 4.10 Спуски в основной стойке с пологого склона
- 4.11 Спуски в низкой стойке со склонов различной крутизны
- 4.12 Торможение плугом со склонов различной крутизны
- 4.13 Торможение упором с пологого склона
- 4.14 Поворот упором

4.15 Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков

4.16 Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе

4.17 Лыжная гонка на 1 км, 2 км

Учащиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой
- спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать трамплины при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Учащиеся получают возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

5. Спортивные игры

Баскетбол

- 5.1 Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
- 5.2 Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения
- 5.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди
- 5.4 Передача мяча одной рукой от плеча
- 5.5 Передача мяча одной рукой снизу
- 5.6 Передача мяча с отскоком от пола
- 5.7 Передача мяча при встречном движении
- 5.8 Передача мяча одной рукой сбоку
- 5.9 Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
- 5.10 Бросок мяча одной от головы из опорного положения
- 5.11 Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения

- 5.12 Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- 5.13 Бросок мяча после ведения
- 5.14 Вырывание и выбивание мяча
- 5.15 Стойка и перемещения игрока в защите и нападении
- 5.16 Повороты с мячом на месте
- 5.17 Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

Учащиеся научатся:

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой
- выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения
- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- выполнять передачу мяча при встречном движении
- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку
- совершать бросок мяча двумя руками от груди
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча
- совершать бросок мяча одной рукой от головы
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- совершать бросок мяча после ведения
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

Учащиеся получают возможность научиться:

- играть по правилам баскетбола
- описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками
- описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча
- описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
- описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- описывать технику выполнения броска двумя руками от груди
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди
- описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
- описывать технику выполнения броска мяча после ведения
- описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения
- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
- осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий
- моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)

56. Волейбол

- 5.18 Стойка и перемещение игрока
- 5.19 Передача мяча сверху двумя руками
- 5.20 Приём мяча снизу двумя руками
- 5.21 Приём - передача мяча сверху двумя руками
- 5.22 Приём - передача мяча снизу двумя руками
- 5.23 Приём мяча одной рукой снизу
- 5.24 Нижняя прямая подача
- 5.25 Верхняя прямая подача
- 5.26 Планирующая подача
- 5.27 Верхняя боковая подача
- 5.28 Передача мяча сверху двумя руками назад
- 5.29 Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Учащиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Учащиеся получают возможность научиться:

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя

руками

- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя

руками

- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов,

предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). На основании приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. № 609.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо

включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА Для 7х классов

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	22
1.3	Баскетбол	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Волейбол	12
	Всего	68

7-класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений развитию двигательных качеств

кля сс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
-----------	------------------------	------------

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	215	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	180	160	200	170	150
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание малого мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега.	35	30	28	28	24	20
7	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	120	110	100	110	100	90

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для 7 –х классов.

№ к/во час ов	Наименование раздела, тема урока	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся	УУД		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1	<u>Лёгкая атлетика- 10 ч</u> ТБ на уроках физической культуры: основные правила для проведения самостоятельных занятий, правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики на спортивных площадках Повторить технику высокого старта, стартового разгона	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение техники высокого старта	Повторение техники высокого старта, стартового разгона, бег по дистанции (2 x 40 м.) Эстафеты круговые, (линейные) с передачей эстафетной палочки. Теория: основные правила для проведения самостоятельных занятий, правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики на спортивных площадках ТБ в эстафетах	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила передачи эстафетной палочки.	К: слушать и слышать друг друга, умеют работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности, находят необходимую информацию. П. уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
2.	Повторить технику старта с опорой на одну руку, совершенствовать технику высокого старта. Закрепить технику передачи эстафетной палочки.	Проведение разминки в движении, повторение техники старта с опорой на одну руку. Совершенствование техники высокого старта, передача эстафетной палочки.	Медленный бег до 2 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторение техники старта с опорой на одну руку и совершенствование техники высокого старта, с/разгона и финиширования. Бег по дистанции 30 м. Закрепление техники передачи эстафетной палочки в эстафетах ,	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, техники передачи эстафетной палочки, техники безопасности в эстафетах.	К. обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушают и слышат друг друга. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П. проходят тестирование бега на 30 м с высокого старта, умеют передавать эстафетную палочку согласно правилам и техники безопасности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

3	<p>Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку и высокого старта. Провести контроль двигательной подготовленности: бег 30 м., прыжки в длину с места.</p> <p>Повторить технику челночного бега 3х10. Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.</p>	<p>Старты из различных положений. КДП по бегу и прыжки в длину с места.</p> <p>Челночный бег 3х10м. Передача эстафетной палочки.</p>	<p>Медленный бег до 3 мин. ОРУ в движении. Старты из различных положений (высокий, с опорой на одну руку.) Контроль двигательной подготовленности: бег на скорость 30 м. с высокого старта, прыжки в длину с места.</p> <p>Повторение и закрепление техники челночного бега (3 х 10 м.). Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (этап 50 м.).</p>	<p>выполнять правильно специальные легкоатлетические упражнения. Уметь: правильно передавать эстафетную палочку, бегать с максимальной скоростью на спринтерскую дистанцию. Знать правила передачи э/палочки</p>	<p>К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Р. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p>
4	<p>Провести контрольное тестирование в беге на 60 м.</p> <p>Совершенствовать технику челночного бега (3 х 10).</p> <p>Провести тренировку в подтягивании.</p> <p>Провести эстафету с передачей палочки.</p> <p>Организовать спортивную игру «Лапта»</p>	<p>Контрольное тестирование в беге на 60 м.</p> <p>Совершенствование техники челночного бега (3 х 10 м.). Эстафета с передачей палочки (этап 50 м).</p> <p>Подтягивание М. – в висе, Д.- из вися лежа на низкой перекладине. ,</p>	<p>Медленный бег до 2 мин. ОРУ в движении, специальные л/а упражнения. Бег 60 м на результат.</p> <p>Совершенствование техники челночного бега (3 х 10).</p> <p>Эстафета с передачей палочки (этап 50 м).</p> <p>Тренировка в подтягивании.</p> <p>Правила соревнований в спринтерском беге и подтягивании. Спортивная игра «Лапта»</p>	<p>выполнять правильно специальные легкоатлетические упражнения. Уметь: правильно передавать эстафетную палочку, бегать с максимальной скоростью на спринтерскую дистанцию.</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: Уметь правильно выполнять технику эстафетного бега, передавать эстафетную палочку, бегать с максимальной скоростью</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. ,</p>

5.	<p>Разучить и закрепить технику метания теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Принять на оценку челночный бег 3 x 10м. Провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>Техника метания теннисного мяча на дальность на заданное расстояние и на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м. Челночный бег 3 x 10м. Проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>Медленный бег 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и метательные упражнения. Разучивание и закрепление техники метания теннисного мяча на дальность на заданное расстояние и на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м. Принятие на оценку (на результат) челночный бег 3x10м. Подвижная игра: «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>Иметь представления о технике метания малого мяча, техники в подтягивании, умеют быстро пробегать челночный бег 3x10м. Знают правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями осваивать Базовые упражнения.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>
----	--	---	--	---	--	--

6.	<p>Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. Провести тренировку в подтягивании. Провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>Совершенство вание техники метания мяча на заданное расстояние и на дальность с 4 – 5 шагов разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Подвижная игра: «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 6 мин. ОРУ в движении. Специальные метательные упражнения. Совершенствование техники метания мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. Тренировка в подтягивании. Правила соревнований по метанию мяча. Подвижная игра: «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>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 : метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<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,</p>
7	<p>Провести учет в метании мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега, Провести тренировку в подтягивании. Организовать спортивную игру в футбол.</p>	<p>Принятие на оценку метание мяча. Подтягивание на перекладине. М. – в висе, Д.- из виса лежа на низкой перекладине.</p>	<p>Бег в равномерном темпе 8 мин. с ускорением по 50 – 60 м. Специальные беговые и метательные упражнения ОРУ в движении и на месте. Учет в метании мяча на дальность в коридор 10м., с 4 – 5 бросковых шагов разбега. В целях развития верхнего плечевого пояса: тренировка по подтягиванию (в рамках ГТО). Игра в футбол.</p>	<p>Уметь метать мяч на дальность с разбега; правильно и результативно подтягиваться.</p>	<p>Коммуникативные: 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: Знать свои силы и возможности в метании мяча и в подтягивании.</p>	<p>Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>

8	<p>Провести полосу препятствий. Провести учет в подтягивании(М. и Д.) и тест на гибкость. Провести игру в футбол.</p>	<p>Полоса препятствий. Учет в подтягивании. Тест на гибкость.</p>	<p>Бег в равномерном темпе(3 х 200м). ОРУ в движении. Преодоление полосы из 5 препятствий (прыжки через препятствия высотой 50см., лазание по рукоходу, бег змейкой, метание в цель, прыжки через скакалку. В рамках ГТО: провести учет в подтягивании и тест на гибкость: наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами. Игра в футбол.</p>	<p>Уметь преодолевать полосу препятствий. Результативно подтягиваться. Иметь представления о Играть в пас в игре футбол. Иметь представления о видах испытаний в ГТО и уметь выполнять тест на гибкость.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачей и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Знать свои силы, возможности в подтягивании и уметь выполнять тест на гибкость.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и</p>
9.	<p>Способствовать овладению техникой длительного бега: провести бег 1000 м на результат. В целях развития выносливости провести игру «Лапта» или в футбол (по желанию учеников).</p> <p>Контроль</p>	<p>Контрольное упражнение – бег 1000 м. Игры: Футбол или «Лапта»</p>	<p>.Равномерный бег (1х200 м.) ОРУ на месте и в движении. Бег - 1000 м. на результат. Игры по интересам. (Футбол или «Лапта»).</p>	<p>Уметь: правильно распределять свои силы на дистанции, правильно дышать и работать руками во время бега.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибки и исправлять их. Познавательные: Уметь правильно дышать и работать руками во время длительного бега.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>

10	двигательной подготовленности у задолжников. Спортивная игра «Лапта»	Сдача контрольных нормативов у задолжников. Спортивная игра «Лапта».	Равномерный бег (1x200м)ОРУ на месте и в движении. КДП у задолжников: (тесты и беговые упражнения). Спортивная игра «Лапта»	Уметь: правильно распределять свои силы на дистанции, правильно дышать и работать руками во время бега. Знать правила выполнения упражнения на гибкость, и в подтягивании. Уметь метать мяч с разбега.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Уметь правильно дышать и работать руками во время длительного бега, подтягиваться и метать мяч с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
11/1	Баскетбол – 8 ч. Способствовать овладению техникой передвижений и стоек. Учить поворотам на месте, вперед и назад. Повторить технику ведения мяча на месте и в движении со средней высотой	Повороты с мячом (укрывание) , с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча со средней высотой отскока Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением.	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой Повторение техники стоек и передвижений. Обучение поворотам с мячом, вперед и назад, вправо, влево с пассивным сопротивлением противника. Повторение техники ведения мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Разучивание техники передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила игры в	Иметь представления о технике передвижений, стоек и поворотов, первоначальные представления о разновидностях передач в парах и техники ведения мяча со средней высотой отскока с пассивным сопротивлением противника.	Коммуникативные: слушать и слышат друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять упражнения в усложненном варианте.	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

	отскока. Разучить технику передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		баскетбол.			
12/2	Закрепить технику поворотов на месте, ведения мяча, технику передачи мяча двумя руками от груди в движении в усложненном варианте. Повторить технику броска мяча одной, двумя руками с места со средней дистанции изученным способом. Провести учебную игру	Повороты с мячом (укрывание) и ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Ловля и передач мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением противника. Учебная игра в баскетбол.	Повторение упражнений со скакалками, поставить выборочно оценки нескольким учащимся. Стойки и передвижения игрока в движении с изменением направления и высоты стойки. Закрепление техники поворотов на месте и ведения мяча в движении со средней высотой отскока с пассивным сопротивлением противника в игровом упражнении (1х1 с ограниченным пространством). Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра 4х4.	Иметь стойкие представления техники передвижений, стоек и поворотов, представления о разновидностях передач в парах и техники ведения мяча со средней высотой отскока с пассивным сопротивлением противника. Иметь представления о технике выполнения броска и уметь технически верно выполнять броски в кольцо.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: Правильно выполнять и сохранять стойку баскетболиста во время перемещения. Технически верно и точно выполнять передачу мяча партнеру, результативно и технически верно бросать в кольцо.	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

	4х4 использовать тактику свободного нападения.					
13/3	Совершенствовать технику поворотов и ведения мяча в движении Совершенствовать технику передачи мяча Повторить и закрепить технику броска мяча в движении Разучить тактику нападения: с изменением позиции игрока(2х1х2)	Повороты с мячом (укрывание) с пассивным сопротивлением противника. Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Броски мяча изученным способом со средней дистанции. Учебная игра в баскетбол. Тактика позиционного нападения.	ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники поворотов и ведения мяча в движении со средней высотой отскока с пассивным сопротивлением. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением защитника. Повторение и закрепление техники броска мяча в движении после введения. Разучивание тактики нападения: позиционное нападение с изменением позиции игрока(2х1х2) в учебной игре	Иметь стойкие представления о технике передвижений, стоек и поворотов, представления о разновидностях передач в парах и техники ведения мяча со средней высотой отскока с пассивным сопротивлением противника. Уметь технически верно и результативно выполнять броски в кольцо. Иметь начальные представления о тактике позиционного нападения.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: Формировать умения планировать контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата Познавательные: иметь представления о позиции игроков и их изменениях в игре в нападении.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

14/4	<p>Совершенствовать и оценить технику поворотов (укрывание мяча) и ведения мяча в движении, с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствовать технику броска мяча в движении после введения и ловли, с пассивным противодействием.</p>	<p>Оценивание техники выполнения поворотов с мячом (укрывание от противника мяч) и ведение мяча (укрывание от противника) в игровом упражнении (1x1).Броски в кольцо после ведения и передачи. Ловля и передача мяча от груди двумя руками</p>	<p>Совершенствование и оценивание техники поворотов, ведение мяча в движении со средней высотой отскока с пассивным сопротивлением защитника в игре 1x1 Совершенствование техники броска мяча в движении после введения, ловли. В учебной игре закрепление и совершенствование тактики позиционного нападения 2x1x2 с применением выполнения передачи мяча от груди двумя руками.</p>	<p>Уметь выполнять повороты и укрывать мяч во время ведения, от противника. Иметь стойкое представление о технике выполнения броска мяча в движении, технике передачи двумя руками от груди.</p>	<p>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 иметь четкие представления о позициях игроков и их изменении в игре в нападении.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыка сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты</p>
15/5	<p>Оценить технику передачи мяча двумя руками от груди в движении, в усложненном варианте. Совершенствовать технику броска мяча в движении в усложненном варианте. Провести учебную игру.</p>	<p>Разучивание баскетбольной разминки. Оценивание техники выполнения передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением противника. Броски мяча в движении с пассивным сопротивлением противника.</p>	<p>ОРУ в движении, познакомить и разучить баскетбольную разминку. Оценивание техники передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением противника в игровом упражнении 2x1. Совершенствование техники броска мяча в движении с пассивным сопротивлением противника в игровом упражнении 1x1 на одно кольцо. Учебная игра в</p>	<p>Уметь взаимодействовать в игре. Четко и результативно делать передачи изученным способом и бросать в кольцо в движении и не бояться защитника.</p>	<p>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 бас-</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>

			баскетбол.		кетбольное кольцо изученным способом, выполнять результативно передачу, уметь играть позиционно.	
16/6	<p>Закрепить технику выполнения баскетбольной разминки. Оценить технику броска мяча в движении в усложненном варианте. Разучить и закрепить технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении в парах. Совершенствовать тактику позиционного нападения</p>	<p>Техника выполнения баскетбольной разминки. Оценивание техники выполнения броска мяча в движении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением противника. Тактика позиционного нападения 2х1х2 (взаимодействие игроков).</p>	<p>ОРУ в движении и на месте. Закрепление техники выполнения баскетбольной разминки. Оценивание техники выполнения броска мяча в движении после ведения и ловли с передачи с пассивным сопротивлением противника. Разучить и закрепить технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении в парах с пассивным сопротивлением противника в игре 2х1 Учебная игра с применением тактики позиционного нападения 2х1х2.</p>	<p>Уметь взаимодействовать в игре. Четко и результативно делать передачи изученным способом и бросать в кольцо в движении и не бояться защитника. осознанно с пониманием взаимодействовать в игре с игроками своей команды.</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: иметь стойкое представление о технике передачи изученным способом, быстро и осознанно с пониманием взаимодействовать в игре с игроками своей команды.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>

17/7	<p>Совершенствовать технику выполнения баскетбольной разминки.</p> <p>Совершенствовать технику передачи мяча одной рукой от плеча, в движении в парах в усложненном варианте. Повторить технику броска мяча в кольцо с места со средней дистанции.</p> <p>Провести обучающие эстафеты с ведением и бросками мяча в кольцо.</p>	<p>Выполнение баскетбольной разминки. Передача мяча одной рукой от плеча, в движении в парах, с пассивным сопротивлением защитника в игре 2х1.</p> <p>Броски мяча в кольцо с места со средней дистанции. Ведение мяча и броски в кольцо на высокой скорости в эстафетах.</p>	<p>ОРУ в движении и на месте.</p> <p>Совершенствование техники выполнения баскетбольной разминки.</p> <p>Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча, в движении в парах, с пассивным сопротивлением защитника в игре 2х1.</p> <p>Повторение техники броска мяча одной рукой от плеча с места, со средней дистанции</p> <p>Обучающие эстафеты с ведением и бросками мяча в кольцо.</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча заданным способом с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Знать технику и уметь выполнять ведения и броски мяча в кольцо на высокой скорости без потери мяча и результативно.</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивности кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять баскетбольные приемы в усложненном варианте на высокой скорости без потери мяча и результативности.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>
------	--	--	---	---	--	--

18/8	Провести урок-соревнование	Играть в баскетбол заинтересованно с высокой мотивацией.	ОРУ в движении и на месте (баскетбольная разминка). Разделить класс на 4 команды (смешанные). В финале играть за 1-2 и 3-4 места. Оценивание игроков: Результативный, лучший нападающий и защитник, за активность с высокой мотивацией без нарушения правил.	Знать правила игры в баскетбол. Уметь выполнять и применять все изученные баскетбольные приемы в игре без потерь и результативно.	<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: выполнять баскетбольные приемы в усложненном варианте на высокой скорости без потери мяча и результативности.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыка сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Истинное понимание слова команда, чувства взаимопомощи, взаимовыручки.
19/1	<p>Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч</p> <p>Повторить технику строевого шага, размыкание и смыкание на месте. Разучить выполнение команд «Пол - оборота направо!», «Пол – оборота налево!»!»</p>	Освоение строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров.	ОРУ на месте. Повторение техники строевого шага, размыкание и смыкание на месте. Разучивание выполнение команд «Пол - оборота направо!», «Пол – оборота налево!» Повторение и совершенствование техники подъема переворотом в упор толчком двумя,	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнения команд. Знать технику и уметь выполнять висы и перевороты в упор.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной

	<p>Повторить и совершенствовать технику подъема переворотом в упор силой, передвижение в висе- (М.) Махом одной ногой, толчком другой. подъем переворотом – (Д.).</p>		<p>передвижение в висе, – махом назад соскок – (М.) Махом одной ногой, толчком другой. подъем переворотом – (Д.). Эстафеты с обручами, скакалками. Инструктаж по технике безопасности. Развитие силовых способностей</p>		<p>познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять строевые упражнения, понимать и выполнять команды. Уметь выполнять упражнения в висе, перевороты в упор заданным способом.</p>	<p>ответственности за свои поступки</p>
20/2	<p>Закрепить и совершенствовать технику выполнения команд « Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!», строевой шаг, перестроение в движении. Совершенствовать технику подъема переворотом в упор, передвижение в висе – М. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом-Д. Эстафеты с набивными мячами, кеглями,</p>	<p>Освоение и совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров.</p>	<p>Закрепление и совершенствование техники выполнения команд « Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!», строевой шаг, перестроение в движении. ОРУ на месте в колонне по три в пол-оборота. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Совершенствование техники подъема переворотом в упор подъем двумя, передвижение в висе, махом назад соскок – М. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом-Д. Эстафеты с набивными мячами, кеглями</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, выполнения команд. Знать технику и уметь выполнять висы и перевороты в упор.</p>	<p>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: выполнять строевые упражнения, понимать и выполнять команды. Уметь выполнять упражнения в висе, перевороты в упор заданным способом.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия к другим людям</p>

21/3	<p>Совершенствовать технику строевого шага, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол – оборота налево!», «Пол – оборота направо!»</p> <p>Выполнение команд «Пол – оборота налево!», «Пол – оборота направо!»</p> <p>Совершенствовать и оценить технику подъема переворотом в упор. Провести игры « Гонка мячей между ног» и «Гонка мячей над головой».</p>	<p>Освоение и совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров.</p>	<p>Совершенствование техники строевого шага, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол – оборота налево!», «Пол – оборота направо!» ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Совершенствование и оценивание техники подъема переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе махом назад соскок – М. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.- (Д). Проведение игр « Гонка мячей между ног» и «Гонка мячей над головой».</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, выполнения команд. Знать технику и уметь выполнять висы и перевороты в упор.</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять строевые упражнения, понимать и выполнять команды. Уметь выполнять упражнения в висе, перевороты в упор заданным способом.</p>	<p>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</p>
22/4	<p>Разучить комплекс упражнений, типа зарядки. Совершенствовать комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Принять на оценку подтягивание в висе</p>	<p>Упражнения типа зарядки. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе - М; подтягивание из виса лежа – Д.</p>	<p>Разучивание комплекса упражнений типа зарядки (9 -10 упражнений). Строевые упражнения, выполнения команд предыдущего урока. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Принятие на оценку</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, выполнения команд, упражнения на гимнастической скамейке, подтягиваться в висе - М;</p>	<p>Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения, слушают и слышат друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Познавательные:</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, фор-</p>

	- М; подтягивание из вися лежа – Д. Провести игры «Гонка мячей между ног» и «Гонка мячей над головой».		подтягивание в висе - М; подтягивание из вися лежа – Д. Повторение игры предыдущего урока. Развитие силовых способностей.	подтягиваться из вися лежа-(Д).	выполнять строевые упражнения, комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягиваться в висе - М; подтягиваться из вися лежа-(Д).	мировые эстетические потребности, ценности и чувств
23/5	Совершенствовать строевые упражнения: короче шаг, полшага, полный шаг. Повторить технику кувырка вперед . Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках – (М). Мост из положения, стоя без помощи – (Д). Провести эстафету с гимнастическими предметами.	Строевые упражнения: короче шаг, полшага, полный шаг. техника кувырка вперед (м) и (д), техника кувырка вперед в стойку на лопатках – (М). Мост из положения, стоя без помощи – (Д). Эстафета с гимнастическими предметами.	Совершенствование строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг и провести комплекс УГТ и специальную разминку на матах. Повторение техники кувырка вперед (м) и (д), разучивание техники кувырка вперед в стойку на лопатках – (М). Мост из положения, стоя без помощи – (Д). Проведение эстафеты с гимнастическими предметами.	Знать строевые упражнения: короче шаг, полшага, полный шаг. Знать технику кувырок вперед в стойку на лопатках – (М), мост из положения, стоя без помощи – (Д).	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: гимнастические и акробатические упражнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,
24/6	Повторить с целью закрепления и совершенствования акробатические упражнения: мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки –	Техника кувырка вперед в стойку на лопатках – (М). Мост из положения, стоя без помощи – (Д). Стойка на голове с согнутыми ногами – м.,	ОРУ с гимнастическими палками и специальная разминка на матах. Повторение с целью закрепления и совершенствования акробатических упражнений:	Знать разминку с г/палками. технику выполнения: стойка на голове с согнутыми ногами-м; кувырок назад в	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

	«мост» из положения, стоя без помощи. Разучить с мальчиками стойку на голове с согнутыми ногами, с девочками – кувырок назад в полушпагат.	с девочками – кувырок назад в полушпагат.	мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки – «мост», из положения, стоя без помощи. Разучивание с мальчиками: стойка на голове с согнутыми ногами, с девочками – кувырок назад в полушпагат. Проведение игры с гимнастическими скакалками	полушпагат –д.	осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: Знать технику и уметь выполнять стойку на голове с согнутыми ногами-м. д. – «мост», из положения стоя без помощи.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
25/7	Принять на оценку технику исполнения кувырка вперед в стойку на лопатках – (м). «Мост» из положения, стоя без помощи – (д). Закрепить и совершенствовать стойку на голове с согнутыми ногами – (м), кувырок назад в полушпагат – (д). Познакомить с акробатическим соединением.	. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре пол-оборота направо, (налево). Техника исполнения кувырка вперед в стойку на лопатках – (м). «Мост» из положения, стоя без помощи – (д). Стойка на голове с согнутыми ногами – (м), кувырок назад в полушпагат – д. Акробатическое соединение.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре пол-оборота направо, (налево) для проведения ОРУ на месте. Принятие на оценку: техника исполнения кувырка вперед в стойку на лопатках – (м). «Мост» из положения, стоя без помощи – (д). Закрепление и совершенствование стойки на голове с согнутыми ногами – (м), кувырок назад в полушпагат – (д). Ознакомление с акробатическим соединением.	Знать разминку с г/палками. технику выполнения: стойка на голове с согнутыми ногами-м; кувырок назад в полушпагат – д. Иметь представление о технике выполнения акробатического соединения.	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: Иметь представление о технике выполнения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

					акробатического соединения	
26/8	Совершенствовать технику исполнения акробатического упражнения: стойка на голове с согнутыми ногами - (м), кувырок назад в полушпагат - (д). Закрепить и совершенствовать технику акробатического соединения.	Специальная разминка на матах. Акробатические упражнения: стойка на голове с согнутыми ногами - (м), кувырок назад в полушпагат - (д). Техника акробатического соединения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, пол-оборота направо, (налево) для проведения ОРУ на месте. Специальная разминка на матах. Совершенствование техники исполнения акробатического упражнения: стойка на голове с согнутыми ногами - (м), кувырок назад в полушпагат - (д). Закрепление и совершенствование техники акробатического соединения	Знать специальную разминку на матах. технику выполнения: стойка на голове с согнутыми ногами - м; кувырок назад в полушпагат - д. Знать и уметь выполнять акробатические упражнения в их соединении.	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: Знать и уметь выполнять акробатические упражнения в их соединении.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
27/9	Оценить технику : стойка на голове с согнутыми ногами – (м), кувырок назад в полушпагат – (д). Совершенствовать технику	Техника стойки на голове с согнутыми ногами – (м), кувырок назад в полушпагат – (д). Техника акробатического соединения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, пол-оборота направо, (налево) для проведения ОРУ на месте. Специальные упражнения на матах. Оценивание техники : стойка	Знать специальную разминку на матах. Уметь выполнять: стойку на голове с согнутыми ногами - м; кувырок назад в полушпагат - д.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

	акробатического соединения.		на голове с согнутыми ногами–(м).,кувырок назад в полушпагат –(д). Совершенствование техники акробатического соединения.	Знать и уметь выполнять акробатические упражнения в их соединении.	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: Уметь выполнять гимнастические упражнения: стойка на голове с согнутыми ногами–(м).,кувырок назад в полушпагат – (д). Знать последовательность выполнения акробатического соединения.	нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
28/10	Совершенствовать и оценить технику акробатического соединения. Провести эстафеты с мячами.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц спины живота, ног, рук. Выполнение акробатического соединения	ОРУ на месте и в движении. Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц спины живота, ног, рук, на развитие гибкости. Совершенствование и оценивание техники акробатического соединения. Проведение эстафет с мячами.	Знать и уметь выполнять акробатическое соединение.	Коммуникативные : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

					осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: Уметь выполнять акробатическое соединение.	
29/1	Баскетбол – 4 ч. Разучить технику сочетания приемов передвижений, поворотов, остановок игрока. Повторить и совершенствовать технику передачи мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением противника. Совершенствовать технику броска мяча одной рукой от плеча с места в небольшом прыжке. Провести игру в баскетбол.	Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении, с пассивным сопротивлением защитника. Техника броска мяча одной рукой от плеча с места после ловли и остановки в небольшом прыжке. Учебная игра 4x4	ОРУ на месте и в движении с б/мячами. Разучивание техники сочетания приемов передвижений, поворотов, остановок игрока. Повторение и совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении, с пассивным сопротивлением защитника в игровом упражнении 2 x 1. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча с места после ловли и остановки в небольшом прыжке. Учебная игра 4x4	Знать технику приемов передвижений, остановок и поворотов и уметь выполнять их в сочетании. Иметь четкое представление о технике передачи мяча одной рукой от плеча и бросать в кольцо результативно. Применять все изученные приемы в игре.	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: Уметь выполнять передачу изученным способом, бросать в кольцо одной рукой от плеча в небольшом прыжке	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,
30/2	Закрепить и совершенствовать технику сочетания приемов передвижений, поворотов,	Техника сочетания приемов передвижений, поворотов, остановок игрока. Передача мяча одной	ОРУ на месте и в движении с б/мячами. Закрепление и совершенствование техники сочетания приемов передвижений,	Уметь выполнять баскетбольные приемы в их сочетании. Выполнять передачу партнеру	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

	<p>остановок игрока. Совершенствовать передачу мяча одной рукой от плеча в парах в движении, с последующим броском в кольцо с места в небольшом прыжке с пассивным сопротивлением противника. Разучить и закрепить тактику нападения «Быстрый прорыв» в игре 2х1.</p>	<p>рукой от плеча в парах в движении, с пассивным сопротивлением защитника. Техника броска мяча одной рукой от плеча с места после ловли и остановки в небольшом прыжке. Тактика нападения «Быстрый прорыв»</p>	<p>поворотов, остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении, с последующим броском в кольцо с места в небольшом прыжке с пассивным сопротивлением противника в игре 2х1. Разучивание и закрепление тактики нападения «Быстрый прорыв» в игре 2х1.</p>	<p>и бросать в кольцо мяч результативно. Иметь представление о тактике нападения «Быстрый прорыв».</p>	<p>и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: Уметь выполнять передачу изученным способом, бросать в кольцо одной рукой от плеча в небольшом прыжке</p>	<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
31/3	<p>Совершенствовать и оценить технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением игрока Совершенствовать технику броска мяча одной рукой от плеча с места , с сопротивлением противника . Совершенствовать тактику нападения «Быстрый прорыв» в учебной игре 3х1. Провести учебную</p>	<p>Жонглирование с мячами. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места Тактика нападения. «Быстрый прорыв»</p>	<p>Жонглирование с мячами на месте и в движении, перемещения с ведением мяча и по сигналу остановки с поворотами вперед, назад. Совершенствовать и оценить технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением в игровом упражнении 2х1. Совершенствовать технику броска мяча одной рукой от плеча с места в небольшом прыжке после обманного движения показа на уход вправо или влево, с сопротивлением противника. Тактика нападения.</p>	<p>Иметь представления об упражнениях способствующих лучшему овладению игрой с мячом (чувство мяча). Выполнять передачу партнеру и бросать в кольцо мяч результативно. Знать и уметь применять тактику нападения «Быстрый прорыв» в игре.</p>	<p>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: Тактически верно применять тактику «Быстрый прорыв».</p>	<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</p>

	игру.		«Быстрый прорыв» в игре 3 x1. Учебная игра 4x4.			справедливости и свободе
32/4	Провести сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Совершенствовать и оценить технику броска мяча одной рукой от плеча с места в небольшом прыжке. Провести учебную игру.	Сочетание приемов. Техника броска мяча одной рукой от плеча с места в небольшом прыжке. Обманное движение с мячом.	Разминка с мячами в движении (жонглирование). Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Совершенствование и оценивание техники броска мяча одной рукой от плеча с места в небольшом прыжке после обманного движения показа на уход вправо или влево, с сопротивлением противника. Учебная игра с применением тактики нападения «Быстрый прорыв»	Знать технику и уметь выполнять баскетбольные приемы в сочетании, бросать мяч в кольцо в небольшом прыжке. Уметь выполнять обманное движение и применять тактику нападения «Быстрый прорыв» в игре.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: Уметь определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель Познавательные: Уметь тактически верно применять тактику «Быстрый прорыв» Выполнять обманное движение.	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
33/1	<u>Лыжная подготовка.</u> 12 ч. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов. Провести эстафеты	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. Проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок, и техники	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Проверка техники попеременного хода. Повторение техники	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

	с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.	попеременного двухшажного хода. Эстафеты с передачей палок по кругу	одновременных лыжных ходов. Провести эстафеты с передачей палок по кругу с дистанцией до 200м.	шагом без лыжных палок, попеременного и одновременного лыжных ходов.	умеют подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
34/2	Провести учет освоения техники одновременного двухшажного хода. Закрепить технику одновременного бесшажного, хода. Пройти дистанцию до 1,5 км., изученными ходами.	Учет освоения техники одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.	На учебном круге: скольжение без палок Провести учет освоения техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью.	Знать технику и уметь передвигаться на лыжах, одновременным двухшажным и бесшажным лыжными ходами.	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 передвигаться на лыжах попеременным и одновременными ходами.	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

35/3	<p>Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов. Принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику одновременного одношажного и бесшажного ходов при прохождении дистанции до 1,5км. Провести эстафету с передачей палок по кругу с этапом 200 м.</p>	<p>На оценку техника одновременного бесшажного хода, одновременный одношажный ход при прохождении дистанции 1,5 км. Эстафета с передачей палок по кругу с этапом 200 м.</p>	<p>. На учебном круге: совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Принятие на оценку технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км с применением техники одновременного одношажного и бесшажного ходов. Эстафета с передачей палок по кругу с этапом 200 м.</p>	<p>Знать технику и уметь передвигаться на лыжах попеременным и одновременными лыжными ходами.</p>	<p>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</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>
36/4	<p>Провести прикидку на дистанцию 1км. и принять на оценку одновременный одношажный ход. Совершенствовать технику торможения «плугом» и подъем в гору скользящим шагом. Разучить технику торможения «упором», подъема «елочкой» и спуск с поворотами вправо и влево.</p>	<p>На оценку одновременный одношажный ход. Техника торможения «плугом» и подъем в гору скользящим шагом, торможения «упором», подъем «елочкой» и спуск с поворотами вправо и влево.</p>	<p>Прикидка на дистанцию 1км. принятие на оценку одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом» и подъема в гору скользящим шагом. Разучивание техники торможения «упором», подъема «елочкой» и спуска с поворотами вправо и влево. Игра «Гонки с преследованием».</p>	<p>Знать технику и уметь передвигаться на лыжах попеременным и одновременными ходами, правила обгона на лыжне, подъемов, спуска с поворотами.</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаются на лыжах</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование</p>

	поворотами вправо и влево. Провести игру «Гонки с преследованием».				попеременным и одновременными ходами, обгонять на лыжной трассе.	установки на безопасный, здоровый образ жизни
37/5	Совершенствовать торможение « плугом» и спуска со склона в основной стойке. Закрепить технику подъема в гору скользящим шагом. Провести игру Гонки с выбыванием.	Торможение « плугом» и спуск со склона в основной стойке с поворотами вправо, влево. Техника подъема в гору скользящим шагом.	Прохождение дистанции изученными ходами 2км. Совершенствование торможение « плугом» и спуска со склона в основной стойке с поворотами вправо, влево. Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Игра Гонки с выбыванием.	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, Знать технику и уметь подниматься в гору скользящим шагом.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 2 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
38/6	Совершенствовать технику подъема «ёлочкой», скользящим шагом, торможение «упором». Принять на оценку спуск со склона в основной стойке с поворотами	Подъём «ёлочкой», скользящим шагом, на оценку: спуск со склона в основной стойке с поворотами вправо, влево. Прохождение дистанции изученными	Занятие на склоне 40 - 45градусов; совершенствование техники подъёма «ёлочкой», скользящим шагом, торможение «упором». Принятие на оценку спуска со склона в основной стойке с поворотами вправо,	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «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.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само-

	вправо, влево. Пройти дистанцию изученными ходами около 2км.	ходами около 2км.	влево. Прохождение дистанции изученными ходами около 2км.		Познавательные: кататься на лыжах, применяют различные ходы, спускаются со склона в основной стойке, подниматься на склон «ёлочкой», «полуелочкой», скользящим шагом,, спуска с поворотами вправо и влево	стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости формирование установки на безопасный образ жизни
39/7	Совершенствовать технику торможения плугом и упором. Пройти 2км с переменной скоростью.	Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, спуск в низкой стойке.	Прохождение дистанции 2 км, с применением всех изученных ходов. Принятие на оценку технику подъема скользящим шагом и повторить спуск в низкой стойке. Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, уметь выполнять спуск 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 этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости .

40/8	<p>Провести контрольную прикидку на дистанцию 2км.- (м).1км – (д). Совершенствовать технику катания со склона. Подвижная игра на лыжах «Накаты»</p>	<p>Оценивание результата на дистанцию 1и 2км. Спуски, подъемы, повороты, торможения на лыжах. Проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»</p>	<p>Проведение контрольной прикидки на дистанцию 2км. – (м) и 1км.- (д). Совершенствование техники катания со склона. Подвижная игра на лыжах «Накаты».</p>	<p>Знать, как передвигаться на лыжах, правила обгона и распределение сил на дистанции. Правила подвижной игры «Накаты».</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижную игру «Накаты. Распределять силы при прохождении дистанции 2 км. Обгон на дистанции, правила обгона.</p>	<p>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.</p>
41/9	<p>Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. Совершенствовать технику катания с горки. Разучить технику поворота на месте «махом»</p>	<p>Прохождение дистанции 3 км; техника катания с горки; техника поворота на месте «махом»</p>	<p>Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. Совершенствование техники катания с горки. Разучивание техники поворота на месте «махом»</p>	<p>Иметь представление о технике поворота «махом».</p>	<p>Регулятивные : использовать передвижение на лыжах, в организации досуга и активного отдыха. Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, Развитие самостоятельности и личной</p>

					сверстникам в достижении цели.	ответственности за свои поступки
42/1 0	<p>Пройти дистанцию 3 км. в среднем темпе. Совершенствовать технику катания с горки. Закрепить технику выполнения поворота «махом».</p> <p>Провести подвижные игры на пологом спуске «Подними предмет», «Не задень ворота».</p>	<p>Свободное катание с горки.</p> <p>Разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота»</p>	<p>Пройти дистанцию 3 км. в среднем темпе.</p> <p>Совершенствование техники катания с горки. Закрепление техники выполнения поворота «махом».</p> <p>Проведение подвижных игр на пологом спуске «Подними предмет», Не задень ворота».</p>	<p>Знать правила подвижных игр на лыжах «Подними предмет» «Не задень ворота. Иметь стойкие представления о технике выполнения поворота «махом».</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играют в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»</p>	<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.</p>
43/1 1	<p>Пройти дистанцию 3км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.</p> <p>Совершенствовать и оценить технику поворота «махом».</p> <p>Провести подвижную игру</p>	<p>Ходьба на лыжах 3км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.</p> <p>Оценивание техники поворота «махом»</p> <p>Подвижная игра «Карельская гонка»</p>	<p>Прохождение дистанции 3км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.</p> <p>Совершенствование и оценивание техники поворота «махом»</p> <p>Проведение подвижной игры «Карельская гонка»</p>	<p>Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке.</p> <p>Уметь выполнять поворот на месте «Махом». Знать</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать поддержку сверстникам в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной</p>

	«Карельская гонка»			правила игры «Карельская гонка»	сохранять заданную цель. Познавательные: проходит дистанцию 3 км, спускаются со склона в низкой стойке, выполнять поворот на месте «Махом». Играть в игру «Карельская гонка»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44/1 2	Принять у задолжников технику лыжных ходов, подъемов и спусков. Способствовать развитию скоростной выносливости: провести встречные и линейные эстафеты.	Сдача техники лыжных ходов, подъемов и спусков задолжниками. Эстафеты встречные.	Прием у задолжников техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Урок развития скоростной выносливости: Эстафеты встречные с использованием склонов до 50метров, линейные круговые с этапами до 200м. без палок и с палками.	Уметь проявлять выносливость на скорости.	Р. - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации П. – использовать общие приёмы решения поставленных задач К -- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
45/1	Волейбол – 12 ч. Техника безопасности на уроках волейбола. Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Повторить с целью совершенствования перемещения в	Техника безопасности на уроках волейбола. Упражнения с гимнастической скакалкой. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Техника передачи и приема мяча сверху (над собой,	Техника безопасности на уроках волейбола. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Повторение с целью совершенствования перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Описывать технику игровых упражнений- Осваивать технику передачи и приема мяча. Моделировать технику выполнения игровых действий в	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за

	стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повторить технику передачи и приема мяча сверху (над собой, в парах) и учить технике передачи мяча через сетку. Провести игру между командами с различными предметами. Техника безопасности на уроках волейбола.	в парах) , передачи мяча через сетку. Игры между командами с различными предметами	Повторение техники передачи и приема мяча сверху (над собой, в парах) и разучивание техники передачи мяча через сетку. Проведение игры между командами с различными предметами. Техника безопасности на уроках волейбола.	зависимости от изменения задач.	цель. Познавательные самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46/2	Провести сочетание из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки , ускорения). Закрепить технику передачи и приема мяча сверху двумя руками (в парах, тройках) и через сетку. Учить технике приема мяча снизу двумя руками в парах, тройках. Провести игру-	Сочетание из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки , ускорения). Передача и прием мяча сверху двумя руками (в парах, тройках) и через сетку. Техник приема мяча снизу двумя руками в парах, тройках.	ОРУ с гимнастической скакалкой. В целях овладения техникой провести сочетание из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки , ускорения). Закрепление техники передачи и приема мяча сверху двумя руками (в парах, тройках) и через сетку. Обучение технике приема мяча снизу двумя руками в парах на месте.	Моделировать и описывать технику приемов и действий волейбола. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения игровых волейбольных приемов.	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 Иметь представление о технике приема мяча двумя руками снизу.	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

	эстафету с набивными мячами.		Провести игру- эстафету с набивными мячами.		Уметь выполнять передачу и прием мяча сверху двумя руками через сетку	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47/3	Провести упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствовать технику передачи и приема мяча сверху через сетку. Закрепить и совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками, в парах, тройках, через сетку. Провести игру «Пионербол» с элементами волейбола	Упражнения с гимнастическими скакалками. Передача и прием мяча сверху двумя руками через сетку, прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Проведение упражнения с гимнастическими скакалками (оценивание выборочно). Совершенствование техники передачи и приема мяча сверху через сетку. Закрепление и совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед Провести игру «Пионербол» с элементами волейбола.	Моделировать и описывать технику приемов и действий волейбола. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения игровых волейбольных приемов.	Коммуникативные: Уметь устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: Уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: - Уметь самостоятельно выделять формулировать познавательные цели	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
48/4	Совершенствовать и оценить технику передачи и приема мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками. Учить технике	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Оценивание техники передачи и приема мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	Стойки и передвижения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. ОРУ в движении. Совершенствование и оценивание техники передачи и приема мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам с применением тактики свободного нападения, выполнять	Коммуникативные: Уметь эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельно-

	<p>нижней прямой подачи через сетку. Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками. Разучить технику нижней прямой подачи через сетку. Провести учебную игру в волейбол.</p>		<p>сверху двумя руками через сетку. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками с перемещением вперед и через сетку. Разучивание техники нижней прямой подачи через сетку. Проведение учебной игры и с целью закрепления. Применение тактики свободного нападения.</p>	<p>технические действия в игре.</p>	<p>выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: Иметь углубленное представление о технике выполнения нижней прямой подачи через сетку. Учебная игра с применением тактики свободного нападения.</p>	<p>сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
49/5	<p>Закрепить и совершенствовать технику нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Техника нижней прямой подачи. Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОРУ в движении и на месте с гимнастическими палками. Стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Закрепление и совершенствование техники нижней прямой подачи через сетку. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками после подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. Результативно выполнять нижнюю прямую подачу.</p>	<p>Коммуникативные: Уметь слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: Уметь моделировать технику игровых действий и приемов</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола</p>

50/6	<p>Совершенствовать и оценить технику приема мяча снизу двумя руками. Совершенствовать технику нижней прямой подачи через сетку. Провести игровые задания на укороченной площадке: «переброска мячей», « мяч капитану».</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Оценивание техники приема мяча снизу двумя руками Техника нижней прямой подачи через сетку. Игровые задания на укороченной площадке: «переброска мячей», « мяч капитану».</p>	<p>ОРУ в движении и на месте с гимнастическими палками. Стойки и передвижения игрока. Совершенствование и оценивание техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи через сетку. Игровые задания на укороченной площадке: «переброска мячей», « мяч капитану».</p>	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Результативно выполнять нижнюю прямую подачу. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Коммуникативные: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения. Моделировать технику игровых действий и приемов.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>
51/7	<p>Совершенствовать технику передач и приема мяча изученными способами. Провести игровые упражнения :«передача над собой» и прием мяча снизу», « передача и прием мяча в колоннах по два, по три). Совершенствовать</p>	<p>Игровые упражнения: «передача над собой», и «прием мяча снизу», « передача и прием мяча в колоннах по два, по три». Игра « Два мяча». Игра в волейбол по упрощенным правилам на укороченной площадке.</p>	<p>ОРУ в движении и на месте с перемещениями и имитацией. В целях совершенствования техники передач и приема мяча изученными способами провести игровые упражнения: «передача над собой», и прием мяча снизу». «передача и прием мяча в колоннах по два, по три». Игра « Два мяча». Совершенствование техники нижней прямой подачи через</p>	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачу мяча. Результативно выполнять нижнюю прямую подачу.- Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий,</p>	<p>Коммуникативные : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Регулятивные : уважительно относиться к партнеру. Познавательные : моделировать технику игровых действий и приемов</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.</p>

	<p>технику нижней прямой подачи через сетку</p> <p>Провести игру « Два мяча» и в волейбол по упрощенным правилам на укороченной площадке</p>		<p>сетку в учебной игре волейбол.</p>	<p>осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>		
52/8	<p>Совершенствовать и оценить технику нижней прямой подачи через сетку. Совершенствовать технику передач и приема мяча в парах. Разучить технику нападающего удара. Провести эстафеты.</p>	<p>Оценивание техники нижней прямой подачи. Передача и прием мяча в парах (свободная и Нападающий удар.</p>	<p>ОРУ в движении и на месте с перемещениями и имитацией. Совершенствование и оценивание техники нижней прямой подачи через сетку. Передача и прием мяча в парах (свободная игра применяя ранее изученные приемы). Разучивание техники нападающего удара после подбрасывания мяча вверх. Проведение эстафеты с элементами волейбола.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачу мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> - Результативно выполнять нижнюю прямую подачу. - Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. 	<p>Коммуникативные : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p> <p>Регулятивные: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры.</p>
53/9	<p>Провести упражнение на овладение техникой передвижений. Провести свободную</p>	<p>Комбинация перемещений. Свободная игра в парах. Нападающий удар.</p>	<p>ОРУ на месте и комбинация из разученных перемещений в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>	<p>Уметь: демонстрировать технику приема и передачи мяча.</p>	<p>Коммуникативные: Уметь слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола</p>

	<p>игру на освоение техники приема и передач мяча. Закрепить технику нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.</p>		<p>Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Передача и прием мяча в парах (свободная игра, применяя ранее изученные приемы). Закрепление техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи через сетку в учебной игре волейбол.</p>	<p>Результативно производить нижнюю подачу в заданную зону.</p> <p>- Описывать технику изучаемых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки</p>	<p>Регулятивные: Уметь сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: Уметь моделировать технику игровых действий и приемов</p>	
54/1 0	<p>Совершенствовать упражнение на овладение техникой передвижений. Совершенствовать технику нападающего удара после подбрасывания мяча партнером в игре (3 х 3). Провести</p>	<p>Комбинация перемещений. Нападающий удар. Игра в волейбол</p>	<p>ОРУ на месте и комбинация из разученных перемещений в стойке волейболиста(приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Совершенствование техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером в игре (3 х 3), нижней прямой подачи в заданную зону. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча. Результативно производить нижнюю прямую подачу в заданную зону. Описывать технику изучаемых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять</p>	<p>Коммуникативные : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p> <p>Регулятивные: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>Познавательные: выполнять волейбольные упражнения, нападающий удар, моделировать технику игровых действий и приемов.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>

				типичные ошибки		
55/1 1	<p>Совершенствовать ранее изученные игровые упражнения в комбинации. Совершенствовать технику прямого нападающего удара и технику нижней подачи в заданную зону. Повторить тактику свободного нападения.(6:0). Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Игровые упражнения в комбинации. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.(6 : 0). Игра в волейбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные упражнения без мяча. В целях совершенствования провести ранее изученные игровые упражнения в комбинации. Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером в игровом упражнении. (прием – передача – удар) техники нижней подачи в заданную зону. Повторение тактики свободного нападения.(6:0). Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча в игровых упражнениях (комбинации). Результативно производить нижнюю подачу в заданную зону. Уметь выполнять прямой нападающий удар на уровне базовой техники. Описывать технику изучаемых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки</p>	<p>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: Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>	<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, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>

56/1 2	<p>Закрепить технику выполнения комбинации из разученных элементов Совершенствовать технику прямого нападающего удара. Совершенствовать технику передач и приемов мяча двумя руками изученными способами, в парах. Совершенствовать тактику свободного нападения (6:0).</p>	<p>Игровые упражнения в комбинации. Техника передач и приемов мяча двумя руками изученными способами. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.(6 : 0). Игра в волейбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Закрепить технику выполнения комбинации из разученных элементов в колоннах по два, по три. Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером в игровом упражнении. (прием – передача - удар), оценить (выборочно) Совершенствование техники передач и приемов мяча двумя руками изученными способами в парах в зоне, через зону, сетку. Совершенствование тактики свободного нападения (6 : 0). Учебная игра с применением всех изученных приемов. (оценить выборочно</p>	<p>Результативно производить нижнюю подачу. Уметь выполнять прямой нападающий удар на уровне базовой техники. - Описывать технику изучаемых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и сохранять заданную цель. Познавательные: Играть в спортивную игру «Волейбол»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
57/1	<p><u>Лёгкая атлетика (12 часов)</u> Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Повторить с целью совершенствования технику прыжка в</p>	<p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5 – 7 шагов разбега. Эстафеты с мячами.</p>	<p>Медленный бег – 3 мин. ОРУ на месте ,специальные прыжковые упражнения. Повторение с целью совершенствования техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5 – 7</p>	<p>Знать и уметь выполнять специальные прыжковые упражнения Уметь: прыгать в</p>	<p>Коммуникативные: уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>

	высоту. Провести эстафеты с мячами.		шагов разбега. Проведение эстафеты с мячами. Инструктаж по ТБ.	высоту с разбега (подбирать разбег.)	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: Уметь подбирать разбег в прыжках в высоту.	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,
58/2	Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Провести игру «Перестрелка». Теория: Рассказать о правилах соревнования в прыжках в высоту.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5 – 7 шагов разбега. Правила соревнования в прыжках в высоту. Игра «Перестрелка»	Медленный бег до 3 мин. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3 -5 беговых шагов. (разбег, отталкивание). Проведение игры «Перестрелка» Теория: Рассказать о правилах соревнования в прыжках в высоту.	Уметь : прыгать в высоту с разбега (подбирать разбег, отталкиваться, преодолевать планку). Знать правила соревнования в прыжках в высоту.	Коммуникативные: Уметь добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: Уметь прыгать в высоту с разбега. (подбирать разбег, отталкиваться, преодолевать планку и правила соревнования в прыжках в высоту.	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
59/3	Совершенствовать технику прыжка в	Техника прыжка в высоту способом	Медленный бег до 3 мин. ОРУ в движении.	Уметь : прыгать в высоту с 3 -5	Коммуникативные: Формулировать учебные	Развитие мотивов учебной

	<p>высоту способом «перешагивание». Провести эстафеты беговые, с мячами.</p>	<p>«перешагивание» с 5 – 7 беговых шагов (разбег, отталкивание, переход через планку, приземление). Эстафеты беговые, с мячами.</p>	<p>Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 беговых шагов (разбег, отталкивание, переход через планку, приземление). Эстафеты беговые, с мячами.</p>	<p>беговых шагов разбега .(разбег, отталкивание, переход через планку, приземление).</p>	<p>задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: Уметь прыгать в высоту с 3 -5 беговых шагов разбега .(разбег, отталкивание, переход через планку, приземление).</p>	<p>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</p>
60/4	<p>Провести учет техники и результата по прыжкам в высоту с разбега Провести игру «Перестрелка».</p>	<p>Техника и результат по прыжкам в высоту с разбега</p>	<p>Медленный бег 4 мин. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Учет техники и результата по прыжкам в высоту с разбега с 3-5 беговых шагов. Проведение игры «Перестрелка».</p>	<p>Уметь: прыгать в высоту с разбега на результат (м. - 120 - 110 – 100 см.; д.- 110 – 100 - 90 см).</p>	<p>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</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>

					<p>заданную цель.</p> <p>Познавательные: Уметь прыгать в высоту с разбега на результат(м. - 120 - 110 – 100 см.; д.- 110 – 100 - 90 см).</p>	<p>нравственных нормах, социальной справедливости</p>
61/5	<p>Повторить с целью совершенствования технику высокого старта. В рамках ГТО провести челночный бег (3 х 10 м.) на результат. Провести спортивную игру футбол.</p>	<p>Техника высокого старта. Челночный бег (3 х 10 м.) на результат.</p>	<p>Медленный бег – 4 мин. ОРУ в движении, специально – беговые упражнения. Повторение с целью совершенствования техники высокого старта с пробеганием отрезков –2 х20м. С целью развития скоростных способностей проведение челночного бега (3 х 10 м.) на результат (в рамках ГТО</p>	<p>Уметь пробегать челночный бег на результат: Мальчики: 8.3, 9.0, 9.3 «5» «4» «3». Девочки: 8.7, 9.5, 10.0 «5»,» «4» «3»</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать челночный бег на результат:</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>
62/6	<p>Провести контрольный бег на 30 м. Провести тренировку по подтягиванию и игру в футбол.</p>	<p>Контрольный бег на 30 м. Тренировка по подтягиванию. Игра в футбол.</p>	<p>Медленный бег- 2 м. ОРУ на месте, специальные беговые упражнения. С целью совершенствования техники высокого старта провести контрольный бег на 30 м. Тренировка по подтягиванию. Для комплексного развития</p>	<p>Уметь: принимать высокий старт, бегать с максимальной скоростью (30 м.).</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности</p>

			физических способностей провести игру в футбол.		оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные принимать высокий старт, бегать с максимальной скоростью (30 м.).	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
63/7	Провести учет в беге на 60м. с высокого старта. Провести эстафету с передачей эстафетной палочки. Провести спортивную игру «Лапта»	Учет в беге на 60м. с высокого старта. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Игра «Лапта», правила игры.	Равномерный бег в медленном темпе 2 x 200. ОРУ в движении: специальные беговые упражнения. Учет в беге на 60м. с высокого старта. Эстафета с передачей эстафетной палочки этап - 200 м Правила передачи эстафетной палочки. Игра «Лапта»	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м.), в эстафетном беге передавать палочку с соблюдением техники. Правила передачи эстафетной палочки. Правила 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: принимать высокий старт, бегать с максимальной скоростью (60 м.). Передавать эстафетную палочку. Правила игры «Лапта»	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

64/8	<p>Повторить с целью совершенствования технику метания мяча (150гр.) на дальность с места и в движении с 4 – 5 бросковых шагов с разбега. Провести КДП по прыжкам в длину с места.</p>	<p>Техника метания мяча (150гр.)на дальность с места и в движении с 4 – 5 бросковых шагов с разбега. КДП по прыжкам в длину с места.</p>	<p>Равномерный бег 4 x 200м. Специальные метательные упражнения. Повторение с целью совершенствования техники метания мяча (150гр.)на дальность с места и в движении с 4 – 5 бросковых шагов с разбега. Проведение КДП по прыжкам в длину с места.</p>	<p>Уметь: метать мяч на дальность с разбега, М. «5»-35м, «4»-30м, «3»-28м. Д. «5»-28м, «4»-24м, «3»- 20м. прыгать в длину с места: М. «5»-205см. «4»-180, «3»-160м. Д. «5»-200см, «4»-170см, «3»- 150м.</p>	<p>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: Описывать технику выполнения метательных упражнений, прыгать в длину с места, осваивать их самостоятельно, устранять характерные ошибки.</p>	<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.</p>
65/9	<p>Провести контрольный урок по бегу на дистанцию 1000м Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега.</p>	<p>Контрольный урок по бегу на дистанцию 1000м. Метание малого мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега.</p>	<p>Медленный бег – 2 мин. ОРУ на месте, специальные беговые упражнения. Контрольный урок по бегу на дистанцию 1000м (на результат.). Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега.</p>	<p>Уметь: описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.-</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных</p>

				ошибки в процессе освоения. Бегать на средние дистанции -1000м.	Познавательные: Метать мяч на дальность с разбега. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
66/10	Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега. Ку. – подтягивание на перекладине из виса – м. Из виса лежа – д.	Метание мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега. Ку. – подтягивание на перекладине из виса – м. Из виса лежа – д.	Медленный бег – 4 x 200. м ОРУ на месте и в движении, специальные метательные упражнения. Совершенствование техники метания мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега. Ку: подтягивание на перекладине из виса.	Уметь: описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе	П - самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс Р – оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. и результат действия. К – ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	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,

67/1 1	Принять на оценку метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега – (на результат). Провести спортивную игру «Лапта»	На оценку: метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. Спортивная игра «Лапта»	Медленный бег: 2 x 200 м. ОРУ на месте и в движении, специальные метательные упражнения. На оценку: метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега – (на результат). Проведение спортивной игры «Лапта»	Метать мяч на результат: М. «5»-35м, «4»-30м, «3»-28м. Д. «5»-28м, «4»-24м, «3»- 20м.	П - самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; контролируют процесс Р – оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. и результат действия. К – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
68/1 2	Совершенствовать технику равномерного бега, провести забег 1500 м, б/учета времени. Провести спортивную игру «Лапта»	Забег на 1500 м, б/учета времени. Спортивная игра «Лапта» .	Провести разминку в движении Совершенствование техники равномерного бега, проведение забега на 1500 м, б/учета времени. Спортивная игра «Лапта».	Иметь углубленные представления о технике равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений, показателей развития основных физических качеств	П. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Р. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. К. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	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

