Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «_Физическая культура_» на уровне среднего общего образования составлена на основе:

1. **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
2. Рабочая программа «Физическая культура_» - предметная линия под редакцией;
3. **Рабочей программы воспитания**, утвержденной приказом директора МБОУ СОШ №1 № от 21.06.2021 г.

В соответствии с учебным планом школы курс «_Физическая культура_» изучается в объёме _340_ ч, предусмотренных в Федеральном базисном (образовательном) учебном плане для образовательных учреждений Российской Федерации, из них: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68ч, в 7 классе —___68_____ч, в 8 классе — _68_____ч, в 9 классе — _68_____ч.

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического комплекта:

1. Для 5 класса**: «Физическая культура. 5-7 классы»**

Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю.

2. Для 6 класса: «**Физическая культура. 5-7 классы»**

Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю.

3. Для 7 класс: «**Физическая культура. 5-7 классы»**

Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю.

4. Для 8 классов**: «Физическая культура. 8-9 классы»**

Лях В. И.

5. Для 9 классов: «**Физическая культура. 8-9 классы»**

Лях В. И.

Указанные учебники включены в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254, с изменениями, внесенными приказом № 766 от 23 декабря 2020 года.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Ученик научится	***Ученик получит возможность научиться***
Тема: Основы знаний	
-характеризовать технику движений и её основные показатели; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; • планировать режим дня.	• *раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр;* • *понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*
Тема: Легкая атлетика	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча);	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: мини-волейбол	

• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: Гимнастика	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения; • выполнять опорные прыжки;	• *самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации;* • *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: лыжная подготовка	
• правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: баскетбол	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*

5 класс

Ученик научится	***Ученик получит возможность научиться***
Тема: Основы знаний	
-характеризовать технику движений и её основные показатели; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; • планировать режим дня.	• *раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр;* • *понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*
Тема: Легкая атлетика	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча);	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: мини-волейбол	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять игровые действия и	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*

приёмы, применяемые в спортивных играх;	
Тема: Гимнастика	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения; • выполнять опорные прыжки;	• *самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации;* • *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: лыжная подготовка	
• правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: баскетбол	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*

6 класс

Ученик научится	***Ученик получит возможность научиться***
Тема: Основы знаний	
-характеризовать технику движений и её основные показатели; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; • планировать режим дня.	• *раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр;* • *понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*
Тема: Легкая атлетика	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча);	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: мини-волейбол	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*

Тема: Гимнастика	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения; • выполнять опорные прыжки;	• *самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации;* • *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: лыжная подготовка	
• правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: баскетбол	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*

7 класс

Ученик научится	***Ученик получит возможность научиться***
Тема: Основы знаний	

-характеризовать технику движений и её основные показатели; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; • планировать режим дня.	• *раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр;* • *понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*
Тема: Легкая атлетика	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча);	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: мини-волейбол	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: Гимнастика	
• выполнять организующие команды и приемы;	• *самостоятельно составлять и выполнять акробатические и*

• выполнять акробатические упражнения; • выполнять опорные прыжки;	*гимнастические комбинации;* • *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: лыжная подготовка	
• правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: баскетбол	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*

8 класс

Выпускник научится	***Выпускник получит возможность научиться***
Тема: Основы знаний	

-характеризовать технику движений и её основные показатели; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; • планировать режим дня.	• *раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр;* • *понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств*
Тема: Легкая атлетика	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча);	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: мини-волейбол	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: Гимнастика	
• выполнять организующие команды и приемы;	• *самостоятельно составлять и выполнять акробатические и*

• выполнять акробатические упражнения; • выполнять опорные прыжки;	*гимнастические комбинации;* • *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: лыжная подготовка	
• правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*
Тема: баскетбол	
• выполнять организующие команды и приемы; • выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;	• *использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата

Источник получения знаний, формирования умений, навыков	Виды учебной деятельности
Слово, текст, знаки	Слушание учителя
	Слушание и анализ докладов соклассников
	Отбор материала из нескольких источников
	Написание докладов, рефератов
Элементы действительности	Просмотр познавательных фильмов
	Поиск объяснения наблюдаемым событиям
	Анализ возникающих проблемных ситуаций

Система оценки достижения планируемых результатов

Текущий контроль успеваемости проводится поурочно, по темам, по триместрам, в форме диагностики (промежуточной).. В методическом аппарате каждой темы имеются задания для осуществления контрольно - оценочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса изучения _физической кудьтуры__ являются:

5 класс

Предметные результаты: Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные результаты:

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

6 класс

Предметные результаты: Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные результаты:

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

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

7 класс

Предметные результаты: Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

8 класс

Предметные результаты:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитиии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;

- выполнять гимнастические упражнения и акробатические комбинации из числа хорошо освоенных гимнастических упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основнях физических качеств.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности:
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей присовместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия , проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду¬альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

9 класс

Предметные результаты:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитиии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять гимнастические упражнения и акробатические комбинации из числа хорошо освоенных гимнастических упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основнях физических качеств.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности:
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей присовместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия , проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду¬альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Содержание курса
5 класс

Наименование разделов	**Количество часов**
Основы знаний о физической культуре	**В процессе уроков**
Легкая атлетика	**16**
Волейбол	**13**
Гимнастика	**12**
Баскетбол	**12**
Лыжная подготовка	**15**
ИТОГО	**68**

6 класс

Наименование разделов	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Легкая атлетика	16
Баскетбол	12
Гимнастика	12
Волейбол	13
Лыжная поготовка	15
ИТОГО	68

7 класс

Наименование разделов	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Легкая атлетика	16
Баскетбол	14
Гимнастика	10
Волейбол	13
Лыжная подготовка	15
ИТОГО	68

8 класс

Наименование разделов	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков

Легкая атлетика	**16**
Баскетбол	**14**
Гимнастика	**10**
Волейбол	**13**
Лыжная подготовка	**15**
ИТОГО	**68**

9 класс

Наименование разделов	**Количество часов**
Основы знаний о физической культуре	**В процессе уроков**
Легкая атлетика	**16**
Баскетбол	**14**
Гимнастика	**10**
Волейбол	**13**
Лыжная поготовка	**15**
ИТОГО	**68**

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решение проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
	план	факт						Предметные	Метапредметные	Личностные
Лёгкая атлетика - 8 уроков										
1	03–07/09		Организационно-методические требования. Вводный	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения.	Ознакомление учеников с организационно-методическими	Организационно-методические требования, применяемые на	Знать организационно-методические требования,	**Коммуникативные:** Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой,

			инструктаж по ТБ, ОТ, ПБ. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег.		Личностно ориентированного обучения.	требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, техника высокого старта, бег с ускорением.	уроках физической культуры. Строевые упражнения, разминка в движении высокий старт, бег с ускорением	применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, технику высокого старта.	**Регулятивные:** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Познавательные:** уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, выполнять высокий старт, бегать с ускорением.	накопление необходимых знаний.
2	03–07/09		Развитие скоростных способностей. Бег 60 м с высокого старта на результат.	Зачёт	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Разучивание специальных беговых упражнений. Приём зачётного норматива в беге на 60 м с высокого старта. Проведение подвижной игры «Разведчики и часовые»	Беговая разминка. Зачёт бега на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Знать правила проведения зачётных забегов на 60 м с высокого старта; играть в подвижную игру «Разведчики и часовые»	**Коммуникативные:** Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. **Регулятивные:** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** проходить тестирование бега на 60 м, уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, играть в подвижную игру «Разведчики и часовые»	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры.

3	10-14 /09		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение специальных беговых упражнений. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с 7- 9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, проведение подвижной игры «Салки»	Беговые упражнения, разучивание техники отталкивания, прыжок в длину с 7- 9 шагов с разбега, подвижная игра «Салки»	Знать технику отталкивания, прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры ««Салки»	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Салки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание 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.
4	10-14 /09		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Зачёт	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение специальных беговых упражнений, проведение зачётных прыжков в длину с разбега, подвижной игры «Салки»	Специальные беговые упражнения, зачётные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Салки»	Знать правила проведения зачётных прыжков в длину с разбега, правила подвижной игры «Салки»	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Регулятивные:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **Познавательные:** выполнять специальные беговые упражнения, прыгать в длину с разбега на результат,играть в подвижную игру «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

5	17-21 /09		Метание малого мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с малыми мячами. Разучивание метания малого мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Вышибалы»	Знать технику метания малого мяча на дальность, правила подвижной игры «Вышибалы»	**Коммуникативные:** уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. **Регулятивные:** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. **Познавательные:** выполнять метание малого мяча на дальность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.
6	17-21 /09		Метание малого мяча	Зачёт	Здоровьесбережения, само-анализа и кор-рекции действий, личностно ориентированного обучения	Проведение разминки, направленной на развитие скоростно-силовых качеств, про-ведение зачёта по метанию малого мяча на дальность.	Разминка, направленная на развитие скоростно-силовых качеств, зачёт по метанию малого мяча на дальность.	Знать правила проведения зачёта по метанию малого мяча на дальность.	**Коммуникативные:** Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **Познавательные:** выполнять метание малого мяча на дальность на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты.
7	24-28/09		Бег на средние дистанции	Комби-нированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки в движении. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Развитие выносливости. Знакомство с режимом дня режим дня и	Режим дня и как он влияет на жизнь человека. Разминка в движении. Бег 1000 м в равномерном темпе.	Знать, что такое режим дня, уметь бежать в равномерном темпе бег на 1000 м	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные**: формировать умение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-

						как он влияет на жизнь человека.			видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. **Познавательные:** уметь составлять режим дня, выполнять бег 1000 м в равномерном темпе.	ственной отзывчивости
8	24-28/09		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Зачёт	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Проведение разминки в движении, проведение зачётного забега на 1000 м. Развитие выносливости	Разминка в движении. Зачётные забеги на 1000 м	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега.	**Коммуникативные:** добывать не достающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:**определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **Познавательные:** выполнять бег на 1000 м на оценку.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Спортивные игры. Баскетбол - 12 уроков										

9	01-05/10		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча. Передачи мяча.	Комбинированный	Здоровье сбережения, развивающего обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Разучивание разминки с мячами. Знакомство с правилами игры в баскетбол. Разучивание стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ на уроках при игре в баскетбол.	Разминка с мячами, правила игры в баскетбол, техника выполнения элементов баскетбола.	Знать технику безопасности на уроках баскетбола. Уметь выполнять элементы баскетбола.	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Регулятивные***:* формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. **Познавательные***:* выполнять правильно ведение мяча, передачи мяча двумя руками от груди.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, Сопереживания; развитие навыков сотрудничества со сверстниками

10	01-05/10		Оценка техники стойки и передвижения игрока.	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминка с мячами. Выполнение техники стойки и передвижения игрока на оценку. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении	Разминка с мячами, правила игры в баскетбол, техника выполнения элементов баскетбола.	Уметь выполнять элементы баскетбола. Выполнить технику стойки и передвижения игрока.	**Коммуникативные***:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Регулятивные***:* формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. **Познавательные***:* выполнять правильно ведение мяча, передачи мяча двумя руками от груди, технику стойки и передвижения игрока**.**	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11	08 – 12/10		Ведение мяча. Броски мяча. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный	Здоровье сбережения, развивающего обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Разминка с мячами. Ведение мяча на месте Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении	Разминка с мячами, правила игры в баскетбол, техника выполнения элементов баскетбола. Играть в мини-баскетбол.	Уметь выполнять элементы баскетбола. Разучить технику игры в мини-баскетбол.	**Коммуникативные***:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Регулятивные:** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. **Познавательные***:* выполнять правильно ведение мяча, передачи мяча двумя руками от	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, Сопереживания; развитие навыков сотрудничества со сверстниками

									груди, бросок мяча двумя руками снизу в движении. Играть в мини-баскетбол	
12	08 – 12/10		Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол	Зачёт	Здоровьесбережения, инфор-мационно-ком-муникационные, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики.	Повторение разминки с мячами. Проведение зачёта по ведению мяча на месте. Разучивание броска мяча двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Разминка с мячами. Проведение зачёта по ведению мяча на месте. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Играть в мини-баскетбол	Закрепление и совершенствование техники элементов баскетбола. Зачёт по ведению мяча на месте. Элементы тактики баскетбола.	**Коммуникативные:** меть взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений. **Регулятивные:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять итоговый контроль. **Познавательные:** выполнять ведение мяча на месте на оценку, броски мяча двумя руками снизу в движении. Играть в мини-баскетбол	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

13	15-19/10		Ведение мяча. Броски мяча. Игра в мини-баскетбол.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Повторение стойки и перемещения игрока. Разучивание ведения мяча с изменением скорости. Повторение бросков двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.. Развитие координационн ых качеств. Терминология баскетбола.	Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками снизу в движении.	Закрепление и совершенствование техники элементов баскетбола. Знать терминологию баскетбола.	**Коммуникативные:** уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений. **Регулятивные:** описывать технику метания; выполнения ходьбы; осуществлять итоговый контроль. **Познавательные:** уметь выполнять элементы баскетбола. Осваивать элементы тактики баскетбола.	Использование действия игры для развития координационных и кондиционных способностей
14	15-19/10		Ведение мяча. Броски мяча. Игра в мини-баскетбол .	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Повторение стойки передвижения грока, вырывания выбивания мяча. азучивание ехники броска вумя руками от оловы в движении. Взаимодействие вух игроков. Нападение ыстрым рорывом. азвитие оординационных ачеств. Игра в мини-баскетбол	Стойка и перемещение игрока. Элементы техники и тактики баскетбола.	Знать правила баскетбола. Уметь выполнять элементы техники и тактики баскетбола.	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). **Регулятивные:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию, уметь сохранять заданную цель. **Познавательные:**выполнять технические и тактические приёмы, играть в мини-баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

15	22-26/10		Оценка техники ведения мяча с изменением скорости.	Зачёт	Здоровьесбережения,развивающего обучения, ин-формационно-коммуникационные, дифференцированного подхода к обучению.	Повторение разминки с мячами, стойки и передвижения игрока. Разучивание броска одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Проведение зачёта по ведению мяча с изменением скорости.	Разминка с мячами, стойка игрока, перемещения в стойке, Зачёт по ведению мяча с изменением скорости. Элементы техники и тактики баскетбола.	Знать стойку игрока, перемещения в стойке, Выполнять ведение мяча с изменением скорости. Уметь выполнять элементы техники и тактики баскетбола.	**Коммуникативные:** предъявлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. **Познавательные**: получать зачёт по ведению мяча с изменением скорости, выполнять элементы техники и тактики баскетбола.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой. накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве..
16	22-26/10		Техника выполнения элементов баскетбола	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, само-анализа и кор-рекции действий, развитие навыков самодиагностики	Повторение разминки с мячами, стойка и передвижения игрока, броска одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Проведение эстафет с элементами баскетбола.	Разминка с мячами, элементы техники и тактики баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола.	Знать технику выполнения элементов баскетбола.	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:**сам остоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.**Познавательные:**техника и тактика баскетбола. Участвовать в эстафетах с элементами баскетбола.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

17	06-09/11		Оценка техники броска мяча снизу в движении.	Зачёт	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Повторение разминки с мячами, проведение зачёта по технике бросков снизу в движении. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Проведение эстафет с элементами баскетбола.	Разминка с мячами. Зачёт по броскам мяча снизу в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Выполнять бросок мяча снизу в движении на зачёт. Совершенствовать элементы техники и тактики баскетбола.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** получать зачёт по броскам мяча снизу в движении. Участвовать в эстафетах с элементами баскетбола.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях
18	06-09/11		Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места	Зачёт	Здоровье сбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Разминка с мячом, элементы баскетбола. Зачёт по броскам одной рукой от плеча с места	Зн2ть технику элементов баскетбола. Выполнять броски одной рукой от плеча с места на зачёт.	**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. **Познавательные:** правильно выполнять элементы баскетбола, получать зачёт по броскам одной рукой от плеча с места	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

19	12-16/11		Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении	Зачёт	Здоровье сбережения, развития навыков обоб-щения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Разминка с мячом, элементы баскетбола. Зачёт по броскам одной рукой от плеча в движении	Зн2ть технику элементов баскетбола. Выполнять броски одной рукой от плеча в движении на зачёт.	**Коммуникативные:**пред ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.**Регулятивные:**с амостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.**Познавательные:** правильно выполнять элементы баскетбола, получать зачёт по броскам одной рукой от плеча в движении	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
20	12-16/11		Совершенствование элементов баскетбола	Комбинированный	Здоровьесбереж ения, инфор-мационно - коммуникацион ные, развития иссле-довательских навыков	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола.	Разминка с мячом, элементы баскетбола.	Уметь правильно выполнять технику игры в баскетбол	**Коммуникативные:**пред ставлять 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. **Познавательные*:*** правильно выполнять элементы баскетбола. .Играть в мини-баскетбол	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Гимнастика с элементами акробатики – 12 уроков										
21	19-23/11		ТБ на уроках гимнастики. Висы и строевые упражнения.	Комбинированный	Здоровьесбереж ения, самоана-лиза и коррек-ции действий, развития	Разучивание разминки со скакалкой. Повторение строевых	Разминка со скакалкой, строевые упражнения, висы. ТБ на	Уметь выполнять строевые упражнения, правильно выполнять	**Коммуникативные:**доб ывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

					навыков самодиагностики	упражнений. Выполнение виса согнувшись, виса прогнувшись (мальчики), смешанных висов (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила ТБ на уроках гимнастики.	уроках гимнастики.	различного вида висы, прыжки через скакалку. Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Понимать значение гимнастики для сохранения правильной осанки.	**Регулятивные:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие силы.**Познавательные:** выполнять строевые упражнения, висы, прыжки через скакалку	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
22	19-23/11		Висы и строевые упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Повторение строевых упражнений. Выполнение виса согнувшись, виса прогнувшись (мальчики), смешанных висов (девочки). Прыжки через скакалку	Разминка со скакалкой, строевые упражнения, висы.	Уметь правильно выполнять различного вида висы. Подтягивание в висе. Прыжки через скакалку	**Коммуникативные:**добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:**адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие силы. **Познавательные:** выполнять строевые упражнения, висы, прыжки через скакалку	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях
23	26 - 30/11		Висы и строевые упражнения.	Зачёт	Здоровье сбережения, самоанализа и коррекции действий,	Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение зачёта по	Разминки с гимнастическими палками. Зачёт по выполнению висов,	Выполнять висы, подтягивание в висе на зачёт.	**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

					развитие навыков самодиагностики	технике выполнения висов, подтягивания в висе. Выполнение прыжков через скакалку. Развитие силовых способностей	подтягивания в висе. Прыжки через скакалку.		**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие гибкости. **Познавательные:** получать зачёт по подтягиванию в висе, прыгать через скакалку.	сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
24	26 - 30/11		Опорный прыжок, строевые упражнения.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, строевых упражнений в движении. Разучивание вскока в упор присев. Развитие силовых способностей.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Строевые упражнения в движении. Вскок в упор присев.	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, строевые упражнения в движении, вскок в упор присев.	**оммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **ознавательн**ые: выполнять строевые упражнения в движении, вскок в упор присев.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность

25	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение строевых упражнений в движении, повторение элементов опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка.	Строевые упражнения, опорный прыжок.	Знать строевые команды, технику выполнения опорного прыжка.	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать. Способствовать продуктивной кооперацииработать в группе. **Регулятивные*:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие гибкости. **Познавательные*:*** уметь выполнять опорный прыжок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни
26	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения.	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Разминка на матах. Зачёт по технике выполнения опорного прыжка.	Выполнять разминку на матах. Выполнять опорный прыжок на зачёт.	**Коммуникативные:** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. **Регулятивные*:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности **Познавательные:** получать зачёт за выполнение опорного прыжка.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей

										и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни
27	10-14/12		Акробатика	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий.	Повторение разминки на матах, повторение кувырка вперёд и назад, Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Разминка на матах. Кувырки вперёд и назад.	Выполнять разминку на матах. Выполнять кувырки вперёд и назад.	**Коммуникативные:** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. **Регулятивные:**определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности **Познавательные:** выполнять кувырки вперёд и назад.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни
28	10-14/12		Акробатика.	Комбинированный	Здоровье сбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий.	Повторение разминки на матах, повторение кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Разминка на матах, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках.	Выполнять разминку на матах, знать технику выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках.	**Коммуникативные:**эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Регулятивные:**осуществлять действия по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** выполнять разминку на матах, кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей и чувств.
29	17-21/12		Акробатическая комбинация.	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения,	Повторение разминки на матах. Оценка техники выполнения	Разминка на матах, акробатическая комбинация.	Выполнять разминку на матах, акробатическую комбинацию.	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

					коллективного выполнения заданий	акробатической комбинации			**Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** уметь выполнять акробатическую комбинацию.	нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
30	17-21/12		Упражнения в равновесии.	Комбинированный	Здоровье сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Разучивание упражнений на бревне (Д), упражнений на гимнастической стенке (М) Развитие координационных способностей.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Упражнения на бревне, на гимнастической стенке.	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, технику выполнения упражнений на бревне и гимнастической стенке.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные**: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** выполнять разминку на развитие координации, упражнения на бревне и гимнастической стенке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
31	24-28/12		Упражнения в равновесии.	Зачёт	Здоровьесбережения проблемного обучения, индивидуально - личностного обучения	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений Проведение зачёта по технике выполнения упражнений на бревне (д) и гимнастической	Разминка, направленная на развитие координации движений. Зачёт по технике выполнения упражнений на бревне и гимнастической стенке.	Выполнять на зачёт упражнения на бревне и гимнастической стенке.	**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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

						стенке (м)			заданную цель. **Познавательные:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Получать зачёт по технике выполнения упражнений на бревне и гимнастической стенке.	справедливости и свободе.
32	24-28/12		Прыжки в высоту с разбега.	Зачёт	Здоровье сбережения, информационно-коммуникационные, развития иссле-довательских навыков	Проведение разминки в движении на развитие прыгучести, выполнение прыжков в высоту с разбега на оценку	Разминка на развитие прыгучести, прыжки в высоту с разбега на оценку	Знать технику выполнения прыжков в высоту с разбега.	**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:** выполнять прыжки в высоту с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
Лыжная подготовка – 15 уроков										
33	09-12/01		Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Повороты переступанием.	Комбинированный	Здоровье сбережения, информационно-коммуникативные, коллективного выполнения за-даний	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, ТБ на занятиях по лыжам, проверка спортивной формы и инвентаря, техника	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, скользящий шаг, повороты переступанием.	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах скользящим шагом, поворотов переступанием.	**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,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

						скользящего шага, техника поворота переступанием.			находить необходимую информацию. **Познавательные:** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты переступанием.	
34	09-12/01		Попеременный двухшажный классический ход. Дистанция 2км. Развитие выносливости.	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематиза-ции знаний	Повторение техники попеременного двухшажногоклассического хода.а также поворотов переступанием, ознакомление с требованиями к температурному режиму.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом, повороты на лыжах переступание, требования к температурному режиму.	Знать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом, технику поворота переступанием, требование к температурному режиму.	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Регулятивные:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом, поворачиваться на лыжах переступанием, знать требования к температурному режиму.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
35	14-18/01		Попеременный двухшажный классический ход. Дистанция 2км. Развитие выносливости.	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навы-ков обобщения и систематиза-	Повторение техники попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции до 2	Попеременный двухшажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	Знать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, иметь понятие о травмах и обморожениях.	**Коммуникативные:**обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:**	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании

					ции знаний	км.		Правила обгона на лыжне.	формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. **Познавательные:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах прыжком, иметь понятие о травмах и обморожениях	ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
36	14-18/01		Попеременный двухшажный классический ход. Дистанция 1км. Развитие выносливости.	Зачёт	Здоровьесбережения, информационно - коммуникационные, развивающего обучения	Повторение попеременного двухшажного классического хода, прохождение дистанции 1 км на время.	Попеременный двухшажный классический ход, дистанция 1 км на время,	Знать технику попеременного двухшажного классического хода, влияние лыжной подготовки на состояние здоровья.	**Коммуникативные:** обеспечивает без-конфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. **Познавательные:** проходить дистанцию 1 км на время попеременным двухшажным классическим ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
37	21-26/01		Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1км Развитие выносливости.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно – коммуникационные, развивающего обучения	Разучивание одновременного бесшажного классического хода, постановки палок в снег.	Одновременный бесшажный классический лыжный ход, постановка палок в снег.	Знать технику одновременного бесшажного классического хода,	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. **Регулятивные:** осознавать себя как	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.

									личность, способную к преодолению препятствий и самореализации.**Познавательные:** уметь проходить заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта.	
38	21-26/01		Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1км Развитие выносливости	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематиза-ции знаний	Повторение одновременного бесшажного классического хода, постановки палок в снег.	Одновременный бесшажный классический лыжный ход, постановка палок в снег.	Знать технику одновременного бесшажного классического хода,	**Коммуникативные:**сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. **Регулятивные:**осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самореализации. **Познавательные:**уметь проходить заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.
39	28/01-01/02		Одновременный бесшажный классический лыжный ход. Дистанция 2 км Правила безопасного падения на лыжах.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества.	Повторение техники одновременного классического бесшажного хода, разучивание работы рук и	Одновременный бесшажный классический лыжный ход, работа рук и туловища.	Знать технику одновременного бесшажного классического хода,	**Коммуникативные:**обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:**уметь адекватно понимать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и

						туловища, прохождение дистанции 2 км на время.			оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:**уметь передвигаться на лыжах ранее изученными способами.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
40	28/01-01/02		Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 2 км. Развитие выносливости	Комбинированный	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики результатов обучения.	Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 2 км без учета времени	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 2 км без учета времени	Знать, технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
41	04-08/02		Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 2 км. Развитие выносливости	Зачёт	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики результатов обучения.	Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 2 км без учета времени	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 2 км без учета времени	Знать, технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:** формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Познавательные:** уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

42	04-08/02		Повороты в движении Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 3 км Развитие выносливости	Комбинированный	Здоровьесбереже ния, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностик и результатов обучения	Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Знать, технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
43	11-15/02		Подъём на склон «ёлочкой», «полу-ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъёма на склон «ёлочкой», «полу-елочкой» и спуска в основной стойке на лыжах.	Лыжные ходы, подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах	Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «ёлочкой» и «полу-ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **Познавательные:** передвигаться на лыжах, подниматься на склон «ёлочкой» и «полу-ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

44	11-15/02		Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъёма на склон «ёлочкой», «полу - ёлочкой», спуска в основной стойке, торможение «плугом».	Лыжные ходы, подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъёма на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полу-ёлочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом».	**Коммуникативные:**добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Регулятивные:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **ознавательные:**катать ся на лыжах, применяя различные ходы. Спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полу ёлочкой», тормозить «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
45	18-22/02		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализ и коррекции действий	Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты», «Подними предмет»	**Коммуникативные:**добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Регулятивные:**осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:**спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

46	18-22/02		Непрерывное передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости.	Комбинированный	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникацинные.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах, корректировка техники выполнения изученных лыжных ходов при консультативной помощи учителя.	Прохождения дистанции 3 км на лыжах без учета времени, лыжные ходы.	Знать, как распределять силы для про-хождения дистанции 3 км на лыжах, технику лыжных ходов.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.**Познавательные:** проходить дистанцию 3 км, корректировать технику лыжных ходов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты. Находить выходы из спорных из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
47	25/02-01/03		Зачётный урок по лыжной подготовке	Зачёт	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, раз-вития навыков обобщения и систематиза-ции знаний	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъёма на склон «лесенкой», спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом».	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъём на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке. Игра «Подними предмет», торможение «плугом».	Знать, как передвигаться на лыжах раз-личными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.**Познавательные:** передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты. Находить выходы из спорных из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.

									склона с упражнением «Подними предмет».	
Волейбол – 13 урока										
48	25/02-01/03		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения	Изучение техники безопасности на занятиях по волейболу, повторение разминки с мячом, изучение стойки игрока, перемещений в стойке знакомство с терминологией игры в волейбол. Разучивание передачи мяча двумя руками сверху на месте.	Техника безопасности на уроках волейбола. Разминка с мячами. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Знать технику стойки и перемещений, передач мяча двумя руками сверху, терминологию волейбола.	**Коммуникативные:**слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать). **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя). **Познавательные:**знать технику безопасности на занятиях по волейболу, терминологию волейбола, технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

						Проведение эстафет и подвижных игр с элементами волейбола.				
49	04 - 07/03		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение стойки игрока, перемещений в стойке, терминологию игры в волейбол. Разучивание игры «Пасовка мяча»	Разминка с мячами. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Пасовка мяча»	Знать технику стойки и перемещений, передач мяча двумя руками сверху, терминологию волейбола. Уметь играть в игру «Пасовка мяча»	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать). **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя). **Познавательные:** знать технику безопасности на занятиях по волейболу, терминологию волейбола, технику передачи мяча двумя руками сверху. Играть в игру «Пасовка мяча»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
50	04 - 07/03		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного	Оценка техники выполнения стойки и перемещений. Разучивание	Разминка с мячами. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками	Уметь выполнять стойки и перемещения, передачу мяча двумя руками сверху. Уметь	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества

			«Летучий мяч»		обучения	игры «Летучий мяч»	сверху. Игра «Летучий мяч»	играть в игру «Летучий мяч»	устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.**Познавательные:** выполнять стойку и перемещения технику передачи мяча двумя руками сверху. Играть в игру «Летучий мяч»	со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
51	11-15/03		Элементы техники. Эстафеты с волейбольными мячами.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения	Разучивание комплекса упражнений с мячом в движении. Повторение стойки игрока, перемещений в стойке, передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд, разучивание приёма мяча снизу двумя руками над собой. Проведение эстафет и подвижных игр с элементами волейбола	Разминка с мячом в движении, передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд, приём мяча двумя руками снизу над собой.	Знать, как выполнять передачи мяча двумя руками сверху и как принимать мяч двумя руками снизу.	**Коммуникативные:** слушать и слышать 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 партнёров. **Познавательные:** передавать мяч двумя руками сверху и принимать мяч двумя руками снизу, участвовать в эстафетах и подвижных играх с элементами волейбола.	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

52	11-15/03		Оценка техники передачи мяча сверху над собой на месте	Зачёт.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Повторение разминки с мячами, оценка техники передачи мяча двумя руками сверху на месте. Проведение эстафет и подвижных игр с элементами волейбола.	Разминка с мячами, зачёт по технике передачи мяча двумя руками сверху. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Знать технику передачи мяча двумя руками сверху на месте.	**Коммуникативные:** добывать недостаю-щую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнёров. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. **Познавательные:** получить зачёт по технике передачи мяча двумя руками сверху на месте, участвовать в эстафетах и подвижных играх с элементами волейбола.	Оценка техники передачи мяча сверху над собой на месте
53	18 - 22/03		Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу.	Зачёт	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом. Оценка техники выполнения приема мяча снизу в парах, повторение передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Проведение игры в мини - волейбол	Разминка с мячом в движении. Зачёт по технике приёма мяча двумя руками снизу. Передачи мяча двумя руками сверху. Мини-волейбол.	Знать, приём мяча двумя руками снизу, терминологию и правила игры в волейбол.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. **Познавательные:** получить зачёт по приёму мяча двумя руками снизу, выполнять передачи мяча двумя руками сверху, играть в мини-волейбол.	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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
54	18 - 22/03		Передача мяча сверху, снизу в парах на месте.	Комбинированный	Здоровье сбережения,	повторение разминки с	Разминка с мячом, передачи	Знать технику передачи мяча	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и	Передача мяча сверху, снизу в парах на месте.

			Нижняя прямая подача с 3м.		проблемного обучения, развития исследовательских навыков	мячом, выполнение вариантов передач мяча сверху, снизу, разучивание нижней прямой подачи с 3 метров.	мяча сверху, снизу, нижняя прямая подача.	сверху, снизу, нижней прямой подачи.	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. **Познавательные:** выполнять передачи мяча сверху, снизу, нижнюю прямую подачу.	Нижняя прямая подача с 3м.
55	01-06/04		Передача мяча сверху, снизу в парах на месте. Нижняя прямая подача с 3м	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом, оценка техники выполнения нижней прямой подачи, повторение передача мяча сверху, снизу в парах на месте.	Разминка с мячом, зачёт по выполнению нижней прямой подачи, передача мяча сверху, снизу.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекици. **Познавательные:** получать зачёт по выполнению нижней прямой подачи.	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, умений
56	01-06/04		Совершенствование элементов волейбола.	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки с мячом в движении, стойки игрока, перемещения в стойке, передачи мяча двумя руками сверху в парах, приема мяча снизу двумя	Разминка с мячом в движении, передачи, приём мяча.	Знать технику и уметь выполнять технические приёмы волейбола	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** самостоятельно формулировать познавательные цели,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности

						руками над собой. Проведение эстафет, игры в мини - волейбол.			находить необходимую информацию. **Познавательные:** выполнять технические приёмы волейбола, играть в мини-волейбол.	
57	08-12/04		Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-но личностного обучения	Повторение разминки с мячом, оценка техники выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м, совершенствование передачи мяча сверху, снизу в парах на месте, через сетку, приёма мяча с подачи	Разминка с мячом, зачёт по технике выполнения нижней прямой подачи, передачи мяча сверху, снизу, через сетку, приём мяча после подачи.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи, передачи мяча сверху, снизу, через сетку, приёма мяча после подачи.	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. **Познавательные:** получать зачёт выполнения нижней прямой подачи, передавать и принимать мяч	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты.

58	08-12/04		Оценка техники передачи мяча сверху в парах через сетку	Зачёт	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотруд-ничества	Повторение разминки с мячом, оценка техники передачи мяча сверху в парах через сетку, совершенствование передачи мяча сверху, снизу в парах на месте, через сетку, приёма мяча после подачи, нижней прямой подачи с 3-6м. Проведение эстафет с элементами волейбола.	Разминка с мячом. Зачёт техники передачи мяча сверху в парах через сетку. Элементы техники волейбола.	Уметь выполнять передачи мяча сверху через сетку.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:**осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. **Познавательные:** получать зачёт по технике передачи мяча сверху в парах через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
59	15-19/04		Совершенствование элементов волейбола.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений, совершенствование передачи мяча сверху, снизу в парах на месте, через сетку, приёма мяча после подачи, нижней прямой подачи с 3-6м, проведение эстафет с элементами волейбола.	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, элементы техники волейбола.	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, технику элементов волейбола	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** сотрудничать в совместном решении задач.**Познавательные:** выполнять волейбольные упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

60	15-19/04		Оценка техники приёма мяча после подачи	Зачёт	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотруд-ничества	повторение разминки с мячом, оценка техники приёма мяча после подачи, совершенствование техники элементов волейбола.	Разминка с мячом в движении, зачёт техники приёма мяча после подачи	Знать технику приёма мяча после подачи	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** адекватно понимать оценку учителя и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. **Познавательные:** получать зачёт по технике приёма мяча после подачи	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Лёгкая атлетика – 8 уроков										
61	22 - 26/04		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки в движении, повторение высокого старта и стартового разгона до 15 м, бега с ускорением. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	Разминка в движении, высокий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	Знать, как выполняются высокий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Регулятивные:** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. **Познавательные:** выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

62	22 - 26/04		Спринтерский бег, эстафетный бег.	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Повторение разминки в движении, проведение бега на результат на 60 м. выполнение специальных беговых упражнений, развитие скоростных возможностей, эстафеты	Разминка в движении, зачёт бега на 60 м, специальные беговые упражнения.	Знатьправила проведения зачёта по бегу на 60 м, технику выполнения специальных беговых упражнений.	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Регулятивные*:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. **Познавательные*:*** получать зачёт по бегу на 60 м, выполнять специальные беговые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
63	06 - 08/05		Бег на средние дистанции.	зачёт	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, самодиагностики результатов	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м на оценку	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м	Знать правила проведения соревнований по бегу на средние дистанции.	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. **Познавательные*:*** пробежать дистанцию 1000м на зачёт	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

64	06 - 08/05		Метание малого мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение техники метания малого мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Вышибалы»	Знать технику метания малого мяча на дальность, правила подвижной игры «Вышибалы»	**Коммуникативные:** уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. **Регулятивные:** формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. **Познавательные:** выполнять метание малого мяча на дальность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.
65	13-17/05		Метание малого мяча.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание метания теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, выполнение специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Специальные беговые упражнения, метание малого мяча на дальность	Знать технику метания малого мяча на дальность.	**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, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **Познавательные:** Выполнять метание малого мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками

66	13-17/05		Метание малого мяча.	Зачёт	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, проблемного обучения	Метание малого мяча на оценку, выполнение специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачёт по метанию малого мяча на дальность.	Знать технику метания малого мяча на дальность.	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. **Познавательные:** выполнять беговые упражнения, получать зачёт по метанию малого мяча на дальность.	Развитие мотивов 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
67	21-26/05		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение специальных беговых упражнений. Техника отталкивания, подбора разбега и приземления,Прыжок в длину с 7- 9 шагов разбега.	Беговые упражнения, отталкивание, подбор разбега и приземления, прыжок в длину с разбега на результат	Знать технику отталкивания, подбора разбега и приземления,	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** выполнять прыжок в длину с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры.
68	21-26/05		Прыжок в длину с разбега.	Зачёт	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении. Выполнение прыжка в длину с 7-9 шагов с разбега на оценку.	Разминка в движении. Зачёт по прыжку в длину с разбега.	Знать правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега.	**Коммуникативные:**с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:**	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са-

						повторение специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.			адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **Познавательные:**получать зачёт по прыжкам в длину с разбега.	мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

6 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решение проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
	план	факт						Предметные	Метапредметные	Личностные
Легкая атлетика – 8 уроков										
1	03–07/09		Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ на уроках физической культуры. Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения. Личностно ориентированного обучения.	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, проведение беговых эстафет.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, строевые упражнения, разминка в движении, беговые эстафеты. Терминология спринтерского бега	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила проведения беговых эстафет, терминологию спринтерского бега	**Коммуникативные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. **Регулятивные:** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Познавательные:** уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, терминологию спринтерского бега, выполнять строевые упражнения, принимать участие в беговых эстафетах.	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.

2	03–07/09		Бег 60 м на результат.	Зачет	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение беговой разминки, повторение техники челночного бега. Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 метров, Эстафеты линейные	Беговая разминка, Осваивать технику бега различными способами. Эстафеты линейные	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Эстафеты линейные	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** выполнять бег 60м с максимальной скоростью на оценку, бегать линейные эстафеты	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
3	10–14/09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега; Разучивание отталкивания в прыжках в длину способом «Согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, приземление.	Разнообразные прыжки, многоскоки	Осваивать технику прыжков различными способами. Уметь подбирать разбег, отталкивание и приземление.	**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **Познавательные:** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание, приземление.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

4	10–14/09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Зачет	Здоровьесбережения, развивающего обучения, само-анализа и кор-рекции действий	Проведение разминки в движении. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега.	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега.	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **Познавательные:** проходить тестирование прыжка в длину с разбега на оценку	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.
5	17-21/09		Метание малого мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Разучивание техники метания мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	Метание мяча на дальность	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. **Познавательные:** уметь правильно метать мяч	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты.

6	17-21/09		Метание малого мяча	Зачет	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки в движении. Знакомство с режимом дня и как он влияет на жизнь человека.	Разминка в движении. Знать, что такое режим дня, Метание мяча на дальность. Правила соревнований в метании.	Знать, что такое режим дня, Правила соревнований в метании. Выполнять метание малого мяча на дальность на оценку.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. **Познавательные:** уметь составлять режим дня, знать правила соревнований в метании. Выполнять метание малого мяча на дальность на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
7	24-28/09		Бег на средние дистанции	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки в движении. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. Развитие выносливости. Знакомство с режимом дня режим дня и как он влияет на жизнь человека. Круговая эстафета 4х60м	Режим дня и как он влияет на жизнь человека. Разминка в движении. Бег 1000 м в равномерном темпе. Бегать эстафету 4х60м	Знать, что такое режим дня, уметь бежать в равномерном темпе бег на 1000 м, круговую эстафету 4х 60 м	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации**.** **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. **Познавательные:** уметь составлять режим дня, выполнять бег 1000 м в равномерном темпе	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

									круговую эстафету 4х 60 м	
8	24-28/09		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Развитие выносливости.	Зачет	Здоровьесберения, дифференцированного подхода к обучению.	Проведение беговой разминки, проведение тестирования бега на 1000 м, подвижная игра «Салки маршем»	Беговая разминка, тестирование бега на 1000 м, подвижная игра «Салки маршем»	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила подвижной игры «Салки маршем»	**Коммуникативные*:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** самостоятельно выражать и формулировать познавательные цели. **Познавательные:** проходить тестирование бега на 1000 м, уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, играть в подвижную игру «Салки маршем»	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.
Спортивные игры: «Баскетбол» - 12 уроков										
9	01-05/10		Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Разучивание разминки с мячами. Знакомство с правилами игры в баскетбол. Разучивание стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ на уроках при игре в баскетбол.	Разминка с мячами, правила игры в баскетбол, техника выполнения элементов баскетбола.	Знать технику безопасности на уроках баскетбола. Уметь выполнять элементы баскетбола.	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Регулятивные*:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. **Познавательные*:*** выполнять правильно ведение мяча, передачи мяча двумя руками от груди.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, Сопереживания; развитие навыков сотрудничества со сверстниками

10	01-05/10		Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Зачёт	Здоровьесбережения, информационно-ком-муникационные, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики.	Повторение разминки с мячами. Проведение зачёта по ведения мяча с изменением направления и высоты отскока Разучивание броска мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Разминка с мячами. Проведение зачёта по ведения мяча с изменением направления и высоты отскока Передача мяча двумя руками от груди в движении	Знать технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, передача двумя руками от груди в движении.	**Коммуникативные:** меть взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений. **Регулятивные:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять итоговый контроль. **Познавательные:** выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока на оценку, передача мяча двумя руками в движении.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
11	08 – 12/10		Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини – баскетбол.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-ком-муникационные, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики	Повторение стойки и передвижений игрока. Разучивание вырывания и выбивания мяча, броска мяча одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Стойка и перемещения игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Закрепление и совершенствование техники элементов баскетбола.. Элементы тактики баскетбола.	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения. **Регулятивные:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин-формацию; осуществлять итоговый контроль. **Познавательные:** выполнять броски мяча, осваивать элементы тактики баскетбола.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками

12	08 – 12/10		Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.	Комбинированный	Здоровьесбережения ,самоанализ и коррекция действий	Повторение стойки и передвижения игрока, ырывания и ыбивания мяча хники броска мяча дной рукой от плеча а месте Взаимодействие двух грков. Нападение ыстрым прорывом. Развитие ординационных честв. Игра в мини-скетбол	Стойка и перемещение игрока. Элементы техники и тактики баскетбола.	Знать правила баскетбола. Уметь выполнять элементы техники и тактики баскетбола.	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). **Регулятивные:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию, уметь сохранять заданную цель. **Познавательные:** выполнять технические и тактические приёмы, играть в мини-баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
13	15-19/10		Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Эстафеты	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Повторение разминки с мячами, стойка и передвижения игрока, бросок мяча одной рукой от плеча в лвижении Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Проведение эстафет с элементами баскетбола.	Разминка с мячами, элементы техники и тактики баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола.	Знать технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **Познавательные:** техника и тактика баскетбола. Участвовать в эстафетах с элементами баскетбола.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

14	15-19/10		Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Зачёт	Здоровьесбереже-ния, проблемного обучения, развития умственных действий и твор-ческих способ-ностей	Повторение разминки с мячами, проведение зачёта по технике броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Проведение эстафет с элементами баскетбола.	Разминка с мячами, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча Эстафеты с элементами баскетбола.	Выполнять бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Совершенствовать элементы техники и тактики баскетбола.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточ-ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** выполнять бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Участвовать в эстафетах с элементами баскетбола.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освое-ние социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях
15	22-26/10		Броски одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини-баскетбол	Комбинирова нный	Здоровьесбережени я, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола Техника броска одной рукой от плеча после остановки Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон.	Разминка с мячом, передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Броски одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение через заслон.	Знать технику элементов баскетбола. Выполнять броски одной рукой от плеча после остановки	**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. **Познавательные:** правильно выполнять элементы баскетбола, подготовка к зачёту по броскам одной рукой от плеча после остановки	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях

16	22-26/10		Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Зачёт	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола. Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон.	Разминка с мячом, передачи мяча в тройках в движении со сменой мест Зачёт по броскам одной рукой от плеча после остановки Позиционное нападение через заслон.	Знать технику элементов баскетбола. Выполнять броски одной рукой от плеча после остановки на зачёт.	**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. **Познавательные:** правильно выполнять элементы баскетбола, сдать зачёт по броскам одной рукой от плеча после остановки	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
17	06-09/11		Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Эстафеты с баскетбольными мячами	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон.	Разминка с мячом, повторение элементов баскетбола. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон.	Выполнить передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон Эстафеты с элементами баскетбола	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **Познавательные:** техника и тактика баскетбола. Участвовать в эстафетах с элементами баскетбола.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях
18	06-09/11		Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест Эстафеты с элементами баскетбола	Зачет	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола. Передачи мяча в тройках в движении	Разминка с мячом, повторение элементов баскетбола. Передачи мяча в тройках в	Выполнить передачи мяча в тройках в движении со сменой мест Эстафеты с элементами баскетбола	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:**	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить

						со сменой мест на оценку	движении со сменой мест. Позиционное нападение через заслон.		формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** получать зачёт по передачам мяча в тройках в движении со сменой мест. Участвовать в эстафетах с элементами баскетбола.	выходы из спорных ситуаций
19	12-16/11		Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1)	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Проведение разминки с мячом Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1)	Разминка с мячом, элементы баскетбола. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1)	Уметь правильно выполнять технику игры в баскетбол	**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. **Познавательные:** правильно выполнять элементы баскетбола. Играть в мини-баскетбол	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

20	12-16/11		Совершенствование элементов баскетбола	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола.	Разминка с мячом, элементы баскетбола.	Уметь правильно выполнять технику игры в баскетбол	**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. **Познавательные:** правильно выполнять элементы баскетбола	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Гимнастика с элементами акробатики - 12 уроков										
21	19-23/11		ТБ на уроках гимнастики. Висы и строевые упражнения.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с гимнастическими палками, Повторение строевых упражнений. Выполнение виса согнувшись, виса прогнувшись (мальчики), смешанных висов (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила ТБ на уроках гимнастики.	Разминка с гимнастическими палками, строевые упражнения, висы. ТБ на уроках гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения, правильно выполнять различного вида висы, Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Понимать значение гимнастики для сохранения правильной осанки.	**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие силы. **Познавательные:** выполнять строевые упражнения, висы.	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.

22	19-23/11		Висы и строевые упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Повторение строевых упражнений. Выполнение виса согнувшись, виса прогнувшись (мальчики), смешанных висов (девочки). Прыжки через скакалку	Разминка со скакалкой, строевые упражнения, висы.	Уметь правильно выполнять различного вида висы. Подтягивание в висе. Прыжки через скакалку	**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие силы. **Познавательные:** выполнять строевые упражнения, висы, прыжки через скакалку	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
23	26 - 30/11		Висы и строевые упражнения.	Зачёт	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Повторение разминки с гимнастическими палками. Проведение зачёта по технике выполнения висов, подтягивания в висе. Выполнение прыжков через скакалку. Развитие силовых способностей	Разминки с гимнастическими палками. Зачёт по выполнению висов, подтягивания в висе. Прыжки через скакалку.	Выполнять висы, подтягивание в висе на зачёт.	**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие гибкости. **Познавательные:** сдать зачёт по подтягиванию в висе, прыгать через скакалку.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
24	26 - 30/11		Опорный прыжок, строевые упражнения.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, строевых	Разминка, направленная на развитие гибкости. Строевые упражнения в	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, строевые упражнения в движении, прыжок	**оммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств,

					самодиагностики	упражнений в движении. Прыжок «ноги врозь» Развитие силовых способностей.	движении. Прыжок «ноги врозь»	«ноги врозь»	**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **ознавательные:** выполнять строевые упражнения в движении, прыжок «ноги врозь»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность
25	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Знакомство с гимнастикой, ее историей и значение в жизни человека. Разучивание разминки на матах, повторении Прыжка «ноги врозь» Развитие силовых способностей.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Разминка на матах Прыжок «ноги врозь»	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека. Выполнять разминку на матах Прыжок « ноги врозь»	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. работать в группе. **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие гибкости. **Познавательные:** уметь рассказать об истории гимнастики**,** выполнять. Прыжок «ноги врозь»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни
26	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения.	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Разминка на матах. Зачёт по технике выполнения опорного прыжка.	Выполнять разминку на матах. Выполнять опорный прыжок на оценку	**Коммуникативные:** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности

									оценивать результат своей деятельности. **Познавательные:** получить зачёт за выполнение опорного прыжка.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни
27	10-14/12		Акробатика	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий.	Повторение разминки на матах, разучивание два кувырка вперед слитно (м) Мост из положения стоя (д) Развитие координационных способностей.	Разминка на матах. Два кувырка вперед слитно (м) Мост из положения стоя (д)	Выполнять разминку на матах. Выполнять кувырки вперёд и назад.	**Коммуникативные:** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности **Познавательные:** выполнять кувырки, мост из положения стоя	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни
28	10-14/12		Акробатическая комбинация	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах, повторение кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках. Эстафеты Разучивание акробатической комбинации. Развитие координационных способностей	Разминка на матах, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках акробатическая комбинация.	Выполнять разминку на матах, знать технику выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках, последовательность выполнения акробатической	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** выполнять разминку на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей и чувств

								комбинации.	матах, кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках, акробатическую комбинацию.	
29	17-21/12		Акробатическая комбинация	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах. Оценка выполнения акробатической комбинации	Разминка на матах, акробатическая комбинация.	Выполнять разминку на матах, акробатическую комбинацию на оценку	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** уметь выполнять акробатическую комбинацию на оценку	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
30	17-21/12		Упражнения в равновесии.	Комбинированный	Здоровьесбережения проблемного обучения, индивидуально - личностного обучения	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение зачёта по технике выполнения упражнений на бревне (д) и гимнастической стенке (м)	Разминка, направленная на развитие координации движений, выполнения упражнений на бревне и гимнастической стенке.	Выполнять упражнения на бревне и гимнастической стенке.	**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:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, подготовиться к зачёту выполнения упражнений на бревне и гимнастической стенке	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.

31	24-28/12		Упражнения в равновесии.	Зачёт	Здоровьесбережения проблемного обучения, индивидуально личностного обучения	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение зачёта по технике выполнения упражнений на бревне (д) и гимнастической стенке (м)	Разминка, направленная на развитие координации движений. Зачёт по технике выполнения упражнений на бревне и гимнастической стенке.	Выполнять на зачёт упражнения на бревне и гимнастической стенке.	**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:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Получить зачёт по технике выполнения упражнений на бревне и гимнастической стенке.	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.
32	24-28/12		Прыжки в высоту с разбега.	Зачет	Здоровьесбережения, информационно - коммуникационные, развития исследовательских навыков	Проведение разминки в движении на развитие прыгучести, выполнение прыжков в высоту с разбега на оценку	Разминка на развитие прыгучести, прыжки в высоту с разбега на оценку	Знать технику выполнения прыжков в высоту с разбега.	**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:** выполнять прыжки в высоту с разбега на оценку	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, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
Лыжная подготовка - 15 уроков										
33	09-		Техника	Комбинирова	Здоровьесбереже-	Повторение	Организационно-	Знать	**Коммуникативные:**	Развитие мотивов

	12/01		безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный классический ход	нный	ния, информационно - коммуникативные, коллективного выполнения за-даний	организационно-методических требований применяемых на уроках лыжной подготовки, техники безопасности при занятиях лыжным спортом, проверка спортивной формы и инвентаря, разучивание техники попеременного двухшажного классического хода	методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, попеременный двухшажный классический ход	организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный классический ход	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, находить необходимую информацию. **Познавательные:** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
34	09-12/01		Попеременный двухшажный классический ход. Дистанция 2 км Развитие выносливости.	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение техники попеременного двухшажного классического хода повороты переступанием, ознакомление с требованиями к температурному режиму.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом, повороты на лыжах переступание, требования к температурному режиму.	Знать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом, технику поворота переступанием, требование к температурному режиму.	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме .**Регулятивные:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом, поворачиваться на лыжах переступанием, знать требования к температурному режиму.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
35	14-18/01		Попеременный двухшажный классический ход. Дистанция 1км. Развитие	Зачёт	Здоровьесбереже-ия , информацинно-коммуникативные, развивающего	Повторение попеременного двухшажного классического хода, прохождение	Попеременный двухшажный классический ход, дистанция 1 км на время,	Знать технику попеременного двухшажного классического хода, влияние лыжной	**Коммуникативные:** обеспечивает без-конфликтную совместную работу, слушать и слышать друг	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приятие и освоение социальной

			выносливости.		обучения	дистанции 1 км на время.		подготовки на состояние здоровья.	друга. **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. **Познавательные:** проходить дистанцию 1 км на время попеременным двухшажным классическим ходом.	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
36	14-18/01		Попеременный двухшажный классический ход. Дистанция 2 км на скорость. Развитие выносливости.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информацинно-коммуникативные, коллективного выполнения за-даний	Повторение попеременного двухшажного классического хода хода , прохождение дистанции до 2 км. скорость.	Попеременный двухшажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	Знать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, правила обгона на лыжне.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. **Познавательные:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом 2км на скорость, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
37	21-26/01		Попеременный двухшажный классический ход. Дистанция 2 км на время. Развитие выносливости.	Зачёт	Здоровьесбереже-ния, информационно – коммуникационные развивающего обучения	Повторение попеременного двухшажного классического хода, прохождение дистанции 2 км на время.	Попеременный двухшажный классический ход, дистанция 2 км на время, обгон на лыжне.	Знать технику попеременного двухшажного классического хода, правила обгона на лыжне.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. **Познавательные:** проходить дистанцию 2 км на время попеременным двухшажным	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.

									классическим ходом.	
38	21-26/01		Одновременный двухшажный классический ход Правила безопасного падения на лыжах.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества.	Повторение техники одновременного двухшажного классического хода, разучивание работы рук и туловища.	Одновременный двухшажный классический ход работа рук и туловища.	Знать технику одновременного двухшажного классического хода,	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников **Познавательные:** уметь передвигаться на лыжах ранее изученными способами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
39	28/01-01/02		Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	Комбинированный	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики результатов обучения.	Разучивание техники выыполнения одновременного двухшажного хода, коллективное выполнение круговой эстафеты с этапом до 150 м.	Одновременный двухшажный лыжный ход, круговая эстафета.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода, правила проведения круговых эстафет.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, участвовать в круговой эстафете.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
40	28/01-01/02		Повороты в движении Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 3 км Развитие выносливости	Комбинированный	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики результатов обучения	Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Знать, технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** формулировать умение самостоятельно выделять и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,

									формулировать познавательную цель. **Познавательные:** уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
41	04-08/02		Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 2 км. Развитие выносливости	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики результатов обучения.	Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные Прохождение дистанция 2 км без учета времени	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 2 км без учета времени	Знать, технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
42	04-08/02		Повороты в движении Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 3 км Развитие выносливости	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики результатов обучения	Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Знать, технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

43	11-15/02		Повороты в движении Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 3 км	Зачет	Здоровьесбереже-ния, дифференцированн ого подхода в обучении, самодиагностики результатов обучения	Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Переход с попеременных ходов на одновременные, повороты в движении Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Знать, технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные, повороты в движении	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
44	11-15/02		Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъёма на склон «ёлочкой», «полу -ёлочкой», спуска в основной стойке, торможение «плугом».	Лыжные ходы, подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъёма на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полу-ёлочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом».	**Коммуникативные:** добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **Познавательные:** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полу ёлочкой», тормозить «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
45	18-22/02		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, самоанализ и коррекции действий	Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах	Спуск со склона в низкой стойке, подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты», «Подними предмет»	**Коммуникативные:** добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности

						«Подними предмет»			научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции. **Познавательные:** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
46	18-22/02		Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	Комбинированный	Здоровьесбереже - ния, дифференцированного подхода в обучении, информационно - коммуникационные.	Проведение прохождения дистанции 3 км на лыжах, корректировка техники выполнения изученных лыжных ходов при консультативной помощи учителя.	Прохождения дистанции 3км на лыжах, лыжные ходы.	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику лыжных ходов.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **Познавательные:** проходить дистанцию 3км, корректировать технику лыжных ходов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. Умение 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.

47	25/02-01/03		Зачётный урок по лыжной подготовке	Зачёт	Здоровьесбереже - ния, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъёма на склон «лесенкой», спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом».	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъём на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке. Игра «Подними предмет», торможение «плугом».	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **Познавательные:** передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты. Находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
Волейбол – 13 уроков										
48	25/02-01/03		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Комбиниро ванный	Здоровьесбережени я, развивающего обучения, проблемного обучения	Изучение техники безопасности на занятиях по волейболу, повторение разминки с мячом, изучение стойки игрока, перемещений в стойке знакомство с терминологией игры в волейбол. Разучивание передачи мяча двумя руками сверху на месте. Проведение эстафет	Техника безопасности на уроках волейбола. Разминка с мячами. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Знать технику стойки и перемещений, передач мяча двумя руками сверху, терминологию волейбола.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать). **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя). **Познавательные:** знать технику безопасности на занятиях по волейболу, терминологию	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

						и подвижных игр с элементами волейбола.			волейбола, технику передачи мяча двумя руками сверху.	
49	04 - 08/03		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение стойки игрока, перемещений в стойке, терминологию игры в волейбол. Разучивание игры «Пасовка мяча»	Разминка с мячами. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Пасовка мяча»	Знать технику стойки и перемещений, передач мяча двумя руками сверху, терминологию волейбола. Уметь играть в игру «Пасовка мяча»	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать). **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя). **Познавательные:** знать технику безопасности на занятиях по волейболу, терминологию волейбола, технику передачи мяча двумя руками сверху. Играть в игру «Пасовка мяча»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

50	04 - 08/03		Оценка техники передачи мяча сверху над собой на месте	Зачёт.	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Повторение разминки с мячами, оценка техники передачи мяча двумя руками сверху на месте. Игра по упрощенным правилам	Разминка с мячами, зачёт по технике передачи мяча двумя руками сверху. Игра по упрощенным правилам	Знать технику передачи мяча двумя руками сверху на месте. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнёров. **Регулятивные :** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. **Познавательные:** получить зачёт по технике передачи мяча двумя руками сверху на месте, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
51	11-15/03		Передача мяча сверху, снизу в парах на месте. Нижняя прямая подача с 3м. Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков	Повторение разминки с мячом, выполнение вариантов передач мяча сверху, снизу, разучивание нижней прямой подачи с 3 метров.	Разминка с мячом, передачи мяча сверху, снизу, нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Знать технику передачи мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	**Коммуникативные*:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. **Познавательные:** выполнять передачи мяча сверху, снизу, нижнюю прямую подачу. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
52	11-		Оценка техники	Зачёт	Здоровьесбережени	Разминка с	Разминка с	Знать технику	**Коммуникативные*:*** с	Развитие этических

	15/03		передачи мяча двумя руками сверху, снизу в парах на месте		я, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения за-даний	мячом. Выполнить передачи мяча двумя руками сверху, снизу в парах.	мячом, передачи мяча сверху, снизу в парах на месте	передачи мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. **Познавательные:** выполнять передачи мяча сверху, снизу, нижнюю прямую подачу. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных со-циальных ситуациях
53	18 - 22/03		Передачи мяча в парах через . Приём мяча после подачи. Игра в мини - волейбол	Комбиниро ванный	Здоровьесбережени я, развивающего обучения, индивидуально личностного обучения	Повторение разминки с мячом, оценка техники выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м, совершенствование передачи мяча сверху, снизу в парах на месте, через сетку, приёма мяча с подачи	Разминка с мячом, зачёт по технике выполнения нижней прямой подачи, передачи мяча сверху, снизу, через сетку, приём мяча после подачи.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи, передачи мяча сверху, снизу, через сетку, приёма мяча после подачи.	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. **Познавательные:** подготовиться к зачёту по приему мяча после подачи, передавать и принимать мяч	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты.
54	18 - 22/03		Оценка техники приём мяча после подачи	Зачёт	Здоровьесбережени я, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом. Оценка техники выполнения приема мяча снизу в парах, повторение пе-редачи мяча двумя	Разминка с мячом в движении. Зачёт по технике приёма мяча двумя руками снизу. Передачи мяча двумя руками	Знать, приём мяча двумя руками снизу, терминологию и правила игры в волейбол. Уметь играть в мини-волейбол.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

						руками сверху на месте и после передачи вперёд. Проведение игры в мини - волейбол	сверху. Мини-волейбол.		правилу, сохранять заданную цель. **Познавательные*:*** получить зачёт по приёму мяча двумя руками снизу после подачи, выполнять передачи мяча двумя руками сверху, играть в мини-волейбол.	справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
55	01-06/04		Техника передачи мяча сверху в парах через сетку. Игра в мини - волейбол	Зачёт	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом, оценка техники передачи мяча сверху в парах через сетку, совершенствование передачи мяча сверху, снизу в парах на месте, через сетку, приёма мяча после подачи, нижней прямой подачи с 3-6м.	Разминка с мячом. Зачёт техники передачи мяча сверху в парах через сетку. Элементы техники волейбола.	Уметь выполнять передачи мяча сверху через сетку.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. **Познавательные:** подготовка к зачёту по технике передачи мяча сверху в парах через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
56	01-06/04		Передачи мяча снизу в парах через сетку. Игра в мини - волейбол	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений, совершенствование передачи мяча сверху, снизу в парах на месте, через сетку, приёма мяча после подачи, нижней прямой подачи с 3-6м,	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, элементы техники волейбола.	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, технику элементов волейбола	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** сотрудничать в совместном решении задач. **Познавательные*:*** выполнять волейбольные упражнения, подготовка к зачёту по технике передачи мяча сверху в парах через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.
57	08-12/04		Оценка техники	Зачёт	Здоровьесбережени	Повторение разминки с мячом,	Разминка с мячом в движении, зачёт	Знать технику снизу в парах через сетку.	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств,

			передачи мяча снизу в парах через сетку.		я, самоанализа и коррекции действий, педа-гогики сотруд-ничества	оценка техники приёма мяча после подачи, совершенствование техники элементов волейбола.	техники приёма мяча после подачи		точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** адекватно понимать оценку учителя и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнёра. **Познавательные:** получить зачёт по технике приёма мяча после подачи	доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
58	08-12/04		Нижняя прямая подача с 3м. Игра в мини - волейбол.	Комбиниро ванный	Здоровьесбережени я, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом, оценка техники выполнения нижней прямой подачи, повторение передача мяча сверху, снизу в парах на месте.	Разминка с мячом, выполнение нижней прямой подачи, передача мяча сверху, снизу Игра в мини волейбол.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу. Уметь играть в мини волейбол.	**Коммуникативные:** обеспечивать бес-конфликтную совместную работу. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре-одолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** выполнение нижней прямой подачи. Передавать и принимать мяч. Игра по упрощенным правилам	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли-вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос-лыми в разных социаль-ных ситуациях, умений

59	15-19/04		Оценка техники нижней прямой подача с 3м. Игра в мини - волейбол.	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом, оценка техники выполнения нижней прямой подачи, повторение передача мяча сверху, снизу в парах на месте.	Разминка с мячом, зачёт по выполнению нижней прямой подачи, передача мяча сверху, снизу.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу	**Коммуникативные:** обеспечивать бес-конфликтную совместную работу. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре-одолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** сдать зачёт по выполнению нижней прямой подачи.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли-вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос-лыми в разных социаль-ных ситуациях, умений
60	15-19/04		Совершенствование элементов волейбола.	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, информационно коммуникационные педагогики со-трудничества	Повторение разминки с мячом, совершенствование передачи мяча сверху, снизу в парах на месте, через сетку, приём мяча с подачи, нижней прямой подачи Проведение игры в мини - волейбол	Разминка с мячом. Передачи мяча сверху, снизу, через сетку Прием мяча с подачи, нижняя прямая подача. Игра в мини - волейбол	Знать технику передач мяча сверху, снизу, через сетку, нижней прямой подачи. Уметь играть в мини - волейбол	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать про-дуктивной кооперации. Организовывать и осуществлять совместную деятельность. **Регулятивные:** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и уме-ний); сотрудничать в совместном решении задач. **Познавательные:** уметь выполнять разминку с мячом, правильно выполнять передачи и уметь принимать мяч, играть в мини - волейбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками
Легкая атлетика - 8 уроков										
61	22 - 26/04		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально	Разучивание разминки в	Разминка в движении,	Знать, как выполняются	**Коммуникативные:** представлять конкретное	Развитие мотивов учеб-ной деятельности и осо-

			атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег		личностного обучения самоанализа и коррекции действий	движении, повторение высокого старта и стартового разгона до 15 м, бег с ускорением.	высокий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	высокий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Регулятивные:** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. **Познавательные:** выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
62	22 - 26/04		Бег 60 м на результат	Зачет	Здоровьесбереже-ния, индивидуаль-но-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки в движении, выполнение высокого старта до 10-15 м, бега с ускорением 40-50 м, встречной эстафеты, специальных беговых упражнений. Развитие скоро-стных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы органов	Разминка в движении, высокий старт, бег с ускорением, встречные эстафеты.	Знать правила проведения зачёта по бегу на 60 м, технику выполнения специальных беговых упражнений	**Коммуникативные:** предъявлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель**.** **Познавательные:** .сдать зачёт по бегу на 60 м, выполнять специальные беговые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
63	06 - 08/05		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Зачёт	Здоровьесбережени я педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Проведение разминки в движении, проведение зачётного забега на 1000 м. Развитие выносливости	Разминка в движении, зачётные забеги на 1000 м	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега.	**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

									Познавательные: выполнять бег 1000 м на оценку.	взрослыми в разных социальных ситуациях.
64	06 - 08/05		Метание малого мяча.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание метания теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, выполнение специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Специальные беговые упражнения, метание малого мяча на дальность	Знать технику метания малого мяча на дальность.	**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, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **Познавательные:** выполнять метание малого мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
65	13-17/05		Метание малого мяча.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание метания теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, выполнение специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Специальные беговые упражнения, метание малого мяча на дальность	Знать технику метания малого мяча на дальность.	**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, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. **Познавательные:**	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками

									Выполнять метание малого мяча на дальность.	
66	13-17/05		Метание малого мяча.	Зачёт	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, проблемного обучения	Метание малого мяча на оценку, выполнение специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Зачёт по метанию малого мяча на дальность.	Знать технику метания малого мяча на дальность.	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. слушать и слушать друг друга. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. **Познавательные:** выполнять беговые упражнения, получать зачёт по метанию малого мяча на дальность.	Развитие мотивов 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
67	20-25/05		Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, прыжка в длину с 7-9 шагов с разбега специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **Познавательные:** прыгать в длину с разбега	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
68	20-		Прыжок в длину с	Зачёт	Здоровьесбережени	Повторение	Разминка в	Знать правила	**Коммуникативные:** с	Развитие этических

	25/05		разбега.		я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	разминки в движении. Выполнение прыжка в длину с 7-9 шагов с разбега на оценку повторение специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	движении. Зачёт по прыжку в длину с разбега.	проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега.	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:** получать зачёт по прыжкам в длину с разбега.	чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

7 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решение проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
	план	факт						Предметные	Метапредметные	Личностные
Легкая атлетика - 8 уроков										
1	03–07/09		Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ на уроках физической культуры. Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения. Личностно ориентированного обучения.	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении,	Проведение инструктажа по ТБ на уроках по легкой атлетике, строевые упражнения, разминка в движении, беговые эстафеты. Терминология спринтерского бега. Бег 60 м	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, терминологию спринтерского бега, правила проведения беговых эстафет. Выполнять строевые упражнения.	**Коммуникативные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. **Регулятивные:** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Познавательные:** уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, терминологию спринтерского	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.

						проведение встречных эстафет, челночного бега 3х10 м			бега, выполнять строевые упражнения, принимать участие в беговых эстафетах, уметь бегать с максимальной скоростью 60 м	
2	03–07/09		Бег 60 м на результат.	Зачет	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение беговой разминки, повторение техники челночного бега. Уметь бегать с максимальной скоростью до 60 метров, встречные эстафеты	Беговая разминка, Осваивать технику бега различными способами. Встречные эстафеты. Бег 60м на время	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Уметь бегать встречные эстафеты. Бег 60м на время с максимальной скоростью	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** выполнять бег 60м с максимальной скоростью на оценку, бегать линейные эстафеты	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
3	10–14/09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега; Разучивание отталкивания в прыжках в длину способом «Согнув ноги» с 9 - 11 шагов разбега. Подбор разбега, приземление.	Разнообразные прыжки. Разучить правила соревнований по прыжкам в длину.	Осваивать технику прыжков различными способами. Уметь подбирать разбег, отталкивание и приземление. Знать правила соревнований по прыжкам в длину.	**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **Познавательные:** выполнять прыжок в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание, приземление.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыко сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

									Знать правила соревнований по прыжкам в длину.	
4	10–14/09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Зачет	Здоровьесбережения, развивающего обучения, само-анализа и кор-рекции действий	Проведение разминки в движении. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега.	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега.	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **Познавательные:** проходить тестирование прыжка в длину с разбега на оценку	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем
5	17-21/09		Метание малого мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Разучивание техники метания мяча с 3 -5 шагов разбега. Игра «Перестрелка»	Разучить правила соревнований по метанию. Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелка»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об-разцу и заданному примеру**.** **Познавательные:** уметь правильно метать мяч. Знать правила соревнований по метанию.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества умения не создавать конфликты.

6	17-21/09		Метание малого мяча	Зачет	Здоровьесбережения, развивающего обучения, само-анализа и кор-рекции действий	Проведение разминки в движении. Знакомство с режимом дня и как он влияет на жизнь человека.	Разминка в движении. Знать, что такое режим дня, Метание мяча на дальность. Правила соревнований в метании.	Знать, что такое режим дня, Правила соревнований в метании. Выполнять метание малого мяча на дальность на оценку.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об-разцу и заданному примеру. **Познавательные:** знать правила соревнований в метании. Выполнять метание малого мяча на дальность на оценку.	Развитие мотивов учеб-ной деятельности и фор-мирование личностного смысла учения, приняти и освоение социальной роли; развитие этически чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости
7	24-28/09		Бег на средние дистанции	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, само-анализа и кор-рекции действий	Проведение разминки в движении. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. Развитие выносливости. Знакомство с правилами соревнований в беге на средние дистанции	Разминка в движении. Бег 1500 м в равномерном темпе. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, уметь бежать в равномерном темпе бег на 1500 м,	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации .***Регулятивные:*** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об-разцу и заданному примеру. ***Познавательные:*** знать правила соревнований в беге на средние дистанции выполнять бег 1500 м в равномерном темпе	Развитие мотивов учеб-ной деятельности и фор-мирование личностного смысла учения, приняти и освоение социальной роли; развитие этически чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости

8	24-28/09		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Развитие выносливости.	Зачет	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода к обучению,	Проведение беговой разминки, проведение тестирования бега на 2000 м без учета времени, преодоление горизонтальных препятствий, подвижная игра «Охотники и утки»	Беговая разминка, тестирование бега на 2000 м без учета времени, преодоление горизонтальных препятствий, подвижная игра «Охотники и утки»	Знать правила проведения тестирования бега на 2000 м без учета времени. Уметь преодолевать горизонтальные препятствия, правила подвижной игры «Охотники и утки»	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** самостоятельно выражать и формулировать познавательные цели. **Познавательные:** проходить тестирование бега на 2000 м, уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, преодолевать горизонтальные препятствия, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.
Спортивные игры: «Баскетбол» - 14 уроков										
9	01-05/10		Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Разучивание разминки с мячами. Знакомство с правилами игры в баскетбол. Разучивание стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника Развитие координационных качеств. Правила ТБ на уроках при игре в баскетбол.	Разминка с мячами, правила игры в баскетбол, техника выполнения элементов баскетбола.	Знать технику безопасности на уроках баскетбола. Уметь выполнять элементы баскетбола.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. ***Познавательные***: выполнять правильно ведение мяча, передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, Сопереживания; развитие навыков сотрудничества со сверстниками

									защитника	
10	01-05/10		Ведение мяча. Передачи мяча. Игра в мини – баскетбол	Комбинированный	Здоровьесбережения развивающего обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Повторение стойки и перемещения игрока. , ведение мяча в движении с раной высотой отскока и изменением, передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника Развитие координационных качеств.	Стойка и перемещение игрока. ведение мяча в движении с раной высотой отскока и изменением направления, передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника Игра в мини – баскетбол.	Закрепление и совершенствование техники элементов баскетбола. Знать терминологию баскетбола.	***Коммуникативные:*** уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений. ***Регулятивные:*** осуществлять итоговый контроль. ***Познавательные:*** уметь выполнять элементы баскетбола. Осваивать элементы тактики баскетбола.	Использование действия игры для развития координационных и кондиционных способностей
11	08 – 12/10		Оценка техники ведения мяча в движении с раной высотой отскока и изменением направления. Передачи мяча.	Зачет	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики	Повторение стойки и передвижений игрока. Позиционное нападение с изменением позиций. Оценка техники ведения мяча в движении с раной высотой отскока и изменением направления. Развитие координационных качеств	Стойка и перемещения игрока, зачёт по технике ведения мяча, передачи мяча одной рукой от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Уметь выполнять позиционное нападение с изменением позиций	Закрепление и совершенствование техники элементов баскетбола. Зачёт по ведению мяча на месте. Элементы тактики баскетбола.	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения. ***Регулятивные:*** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. ***Познавательные:*** сдавать зачёт по ведению мяча. Выполнять передачи мяча, осваивать элементы тактики	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками

									баскетбла.	
12	08 – 12/10		Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Игра в мини – баскетбол.	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, развивающего обучения, информационно-коммуникационные дифференцированного подхода к обучению.	Повороты с мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	Разминка с мячами, Элементы техники и тактики баскетбола.	Знать стойку игрока, перемещения в стойке, Уметь выполнять бросок мяча в движении двумя руками от головы, элементы техники и тактики баскетбола.	**Коммуникативные:** предъявлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. **Познавательные**: выполнять элементы техники и тактики баскетбола. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой. накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
13	15-19/10		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра в мини – баскетбол.	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, ***развивающего обучения, само-анализа и кор-рекции действий, развитие навыков самодиагностики***	Повторение разминки с мячами, стойка и передвижения игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1) Развитие координационных качеств. Проведение эстафет с элементами баскетбола.	Разминка с мячами. Выполнять Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Быстрый прорыв(2х1)	Знать технику выполнения броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1)	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **Познавательные:** техника и тактика баскетбола. Уметь играть в мини – баскетбол.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

14	15-19/10		Передачи мяча. Бросок мяча в движении.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола. Техника броска мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передачи мяча в тройках со сменой мест	Разминка с мячом, элементы баскетбола. Техника броска мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передачи мяча в тройках со сменой мест	Знать технику элементов баскетбола. Выполнять броски одной рукой от плеча	**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. **Познавательные:** правильно выполнять элементы баскетбола, броски одной рукой от плеча.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
15	22-26/10		Передачи мяча. Штрафной бросок.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок.	Разминка с мячом, передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2,3х2)	Знать технику элементов баскетбола. Выполнять штрафной бросок, игровые задания (2х2, 3х2)	**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. **Познавательные:** правильно выполнять элементы баскетбола: передачи мяча, броски, игровые задания	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях

16	22-26/10		Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места. Учебная игра	Зачет	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест на оценку. Учебная игра	Разминка с мячом, передачи мяча в тройках со сменой мест на оценку.	Знать технику элементов баскетбола. Выполнять техники передачи мяча в тройках со сменой места на оценку. Учебная игра	**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. **Познавательные:** правильно выполнять технику передачи мяча в тройках со сменой места. Играть в мини - баскетбол	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
17	06-09/11		Передачи мяча Игровые задания (2х2,3х2)	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игровые задания (2х2,3х2)	Разминка с мячом, повторение элементов баскетбола. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игровые задания (2х2,3х2)	Выполнить передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игровые задания (2х2,3х2)	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **Познавательные:** правильно выполнять элементы баскетбола: передачи мяча, броски, игровые задания. Участвовать в игровых заданиях (2х2,3х2)	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

18	06-09/11		Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивление. Игровые задания (2х1,3х1)	Зачет	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола. Техника броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивление на оценку	Разминка с мячом, повторение элементов баскетбола. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивление Игровые задания (2х1,3х1)	Выполнить бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивление на оценку. Игровые задания (2х1,3х1)	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **Познавательные:** знать технику выполнения броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивление на оценку, игровые задания	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях
19	12-16/11		Передачи мяча. Штрафной бросок.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок.	Разминка с мячом, передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1,3х1)	Знать технику элементов баскетбола. Выполнять штрафной бросок, игровые задания (2х1, 3х1)	**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 .**Познавательные:** правильно выполнять элементы баскетбола: передачи мяча, броски, игровые задания	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

20	12-16/11		Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1)	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития умственных действий и творческих способностей	Проведение разминки с мячом Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча Нападение быстрым прорывом (2х1)	Разминка с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча Нападение быстрым прорывом (2х1)	Уметь правильно выполнять сочетание приемов в баскетболе, нападение быстрым прорывом (2х1)	**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. **Познавательные:** правильно выполнять сочетание приемов в баскетболе, нападение быстрым прорывом (2х1) Играть в мини-баскетбол	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
21	19-23/11		Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1)	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, педагогики сотрудничества	Проведение разминки с мячом, повторение техники штрафного броска, нападение быстрым прорывом (2х1)	Разминка с мячом, элементы баскетбола. Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом (2х1)	Уметь правильно выполнять технику штрафного броска, нападение быстрым прорывом (2х1)	**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. **Познавательные:** правильно выполнять технику штрафного броска, нападение быстрым прорывом (2х1). Играть в мини-баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях

22	19-23/11		Оценка техники штрафного броска	Зачет	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки с мячом, повторение элементов баскетбола.	Разминка с мячом, элементы баскетбола. Штрафной бросок на оценку	Уметь правильно выполнять технику штрафного броска на оценку	**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. **Познавательные:** выполнять технику штрафного броска на оценку. Играть в мини-баскетбол	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Гимнастика с элементами акробатики - 10 уроков										
23	26 - 30/11		ТБ на уроках гимнастики. Висы и строевые упражнения.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с гимнастическими палками, Повторение строевых упражнений. Выполнение передвижение в висе (мальчики), смешанных висов (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила ТБ на уроках гимнастики.	Разминка с гимнастическими палками, строевые упражнения, висы. ТБ на уроках гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения, правильно выполнять различного вида висы, Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Понимать значение гимнастики для сохранения правильной осанки.	**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие силы. **Познавательные:** выполнять строевые упражнения, висы.	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.
24	26 - 30/11		Висы и строевые упражнения.	Зачёт	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции	Повторение разминки с гимнастическими	Разминки с гимнастическими палками. Зачёт по	Выполнять висы, подтягивание в висе на зачёт.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

					действий, развитие навыков самодиагностики	палками. Проведение зачёта по технике выполнения висов, подтягивания в висе. Выполнение прыжков через скакалку. Развитие силовых способностей	выполнению висов, подтягивания в висе. Прыжки через скакалку.		вопросов, устанавливать рабочие отношения ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие гибкости. ***Познавательные:*** получать зачёт по подтягиванию в висе, прыгать через скакалку.	отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
25	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения.	Комбинированный	Здоровьесбережения, ***развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики***	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, строевых упражнений в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие силовых способностей.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Строевые упражнения в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д).	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, строевые упражнения в движении, прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д).	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ***ознавательные:*** выполнять строевые упражнения в движении, прыжок «ноги врозь», «согнув ноги»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за св поступки; формирование установки на безопасность
26	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения.	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Разминка на матах. Зачёт по технике выполнения опорного прыжка.	Выполнять разминку на матах. Выполнять опорный прыжок на зачёт.	***Коммуникативные:*** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. ***Регулятивные:*** *определять новый* уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

									и оценивать результат своей деятельности ***Познавательные:*** получать зачёт за выполнение опорного прыжка.	нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни
27	10-14/12		Акробатика	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий.	Повторение разминки на матах, разучивание кувырка вперед в стойку на лопатках (м) Мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат (д) Развитие координационных способностей.	Разминка на матах. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат (д)	Выполнять разминку на матах. Выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат (д)	***Коммуникативные:*** формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. ***Регулятивные: определять новый*** уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности ***Познавательные:*** выполнять кувырок, стойку на лопатках мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни
28	10-14/12		Акробатическая комбинация	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах, повторение кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках. Эстафеты. Выполнение акробатической комбинации. Развитие координационных способностей	Разминка на матах, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках акробатическая комбинация.	Выполнять разминку на матах, знать технику выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках, последовательность выполнения акробатической комбинации.	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** выполнять разминку на матах, кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках, акробатическую комбинацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей и чувств

29	17-21/12		Акробатическая комбинация	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки на матах. Оценка выполнения акробатической комбинации	Разминка на матах, акробатическая комбинация.	Выполнять разминку на матах, акробатическую комбинацию на оценку	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** уметь выполнять акробатическую комбинацию на оценку	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
30	17-21/12		***Упражнения в равновесии.***	Комбинированный	Здоровьесбережения***, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий***	***Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Разучивание*** упражнений на бревне (Д), упражнений на гимнастической стенке (М) Развитие координационных способностей.	***Разминка, направленная на развитие координации движений. Упражнения на бревне, на гимнастической стенке.***	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, технику выполнения упражнений на бревне и гимнастической стенке.	***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** выполнять разминку на развитие координации, упражнения на бревне и гимнастической стенке.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за св поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
31	24-28/12		***Упражнения в равновесии.***	Зачёт	Здоровьесбережения проблемного обучения, индивидуально личностного обучения	***Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение зачёта по технике выполнения упражнений на бревне (д) и***	***Разминка, направленная на развитие координации движений. Зачёт по технике выполнения упражнений на бревне и гимнастической стенке.***	Выполнять на зачёт упражнения на бревне и гимнастической стенке.	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен- ной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

						гимнастической стенке (м)			самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. **Познавательные:** выполнять ***разминку, направленную на развитие координации движений. Получать зачёт по технике выполнения упражнений на бревне и гимнастической стенке.***	свободе.
32	24-28/12		Прыжки в высоту с разбега.	Зачет	Здоровьесбережения, информационно - коммуникационные, развития исследовательских навыков	Проведение разминки в движении на развитие прыгучести, выполнение прыжков в высоту с разбега на оценку	Разминка на развитие прыгучести, прыжки в высоту с разбега на оценку	Знать технику выполнения прыжков в высоту с разбега.	***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:*** выполнять прыжки в высоту с разбега на оценку	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, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
Лыжная подготовка - 15 уроков										
33	09-12/01		Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный классический ход	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, информационно коммуникативные коллективные выполнения заданий	Повторение организационно-методических требований применяемых на уроках лыжной подготовки, техники безопасности при занятиях лыжным спортом, проверка спортивной формы и инвентаря, разучивание	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, попеременный двухшажный классический ход	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный классический ход	**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, находить необходимую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

						техники попеременного двухшажного классического хода			информацию. **Познавательные:** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом	
34	09-12/01		Попеременный двухшажный классический ход. Дистанция 2 км Развитие выносливости.	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение техники попеременного двухшажного классического хода повороты переступанием, ознакомление с требованиями к температурному режиму.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом, повороты на лыжах переступание, требования к температурному режиму.	Знать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом, технику поворота переступанием, требование к температурному режиму.	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. **Регулятивные:** формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом, поворачиваться на лыжах переступанием, знать требования к температурному режиму.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
35	14-18/01		Попеременный двухшажный классический ход. Дистанция 1км. Развитие выносливости.	Зачёт	Здоровьесбережения, информационно – коммуниникационные,развивающего обучения	Повторение попеременного двухшажного классического хода, прохождение дистанции 1 км на время.	Попеременный двухшажный классический ход, дистанция 1 км на время,	Знать технику попеременного двухшажного классического хода, влияние лыжной подготовки на состояние здоровья.	**Коммуникативные:** обеспечивает без-конфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. **Познавательные:** проходить дистанцию	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

									1 км на время попеременным двухшажным классическим ходом.	
36	14-18/01		Попеременный двухшажный классический ход. Дистанция 2 км на время. Развитие выносливости.	Зачёт	Здоровьесбереже-ния, информационно – коммуникационные развивающего обучения	Повторение попеременного двухшажного классического хода, прохождение дистанции 2 км на время.	Попеременный двухшажный классический ход, дистанция 2 км на время, обгон на лыжне.	Знать технику попеременного двухшажного классического хода, правила обгона на лыжне.	**Коммуникативные:** обеспечивать бес-конфликтную сов-местную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. **Познавательные:** проходить дистанцию 2 км на время попеременным двухшажным классическим ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.
37	21-26/01		Одновременный двухшажный классический ход. Развитие выносливости.	Комбиниро ванный	Здоровьесбереже-ния, информационно-коммуникационные развивающего обучения	Разучивание одновременного двухшажного классического хода, постановки палок в снег.	Одновременный двухшажный классический лыжный ход, постановка палок в снег.	Знать технику одновременного двухшажного классического хода,	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношение, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. **Регулятивные:** осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самореализации. **Познавательные:** уметь проходить заданную дистанцию одновременным двухшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.

38	21-26/01		Одновременный двухшажный классический ход. Развитие выносливости.	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, информационно-коммуникационные развивающего обучения	Повторение техники одновременного двухшажного классического хода	Одновременный двухшажный классический лыжный ход, постановка палок в снег.	Знать технику одновременного двухшажного классического хода,	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношение, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. **Регулятивные:** осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самореализации. **Познавательные:** уметь проходить заданную дистанцию одновременным двухшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.
39	28/01-01/02		Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 3 км Развитие выносливости	Комбинированный	Здоровьесбереже ния, дифференцирован ного подхода в обучении, самодиагностики результатов обучения	Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Знать, технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
40	28/01-01/02		Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 2 км. Развитие	Комбинированный	Здоровьесбереже ния, дифференцирован ного подхода в обучении, самодиагностики	Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные Прохождение	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 2 км без	Знать, технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:**	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

			выносливости		результатов обучения.	дистанция 2 км без учета времени	учета времени		формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
41	04-08/02		Повороты в движении Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 3 км Развитие выносливости	Комбинированный	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики результатов обучения	Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Знать, технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
42	04-08/02		Повороты в движении Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 3 км	Зачет	Здоровьесбереже-ния, дифференцированного подхода в обучении, самодиагностики результатов обучения	Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанция 3 км без учета времени	Знать, технику выполнения перехода с попеременных ходов на одновременные.	**Коммуникативные:** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** формулировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Познавательные:** уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

43	11-15/02		Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъёма на склон «ёлочкой», «полу -ёлочкой», спуска в основной стойке, торможение «плугом».	Лыжные ходы, подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъёма на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полу-ёлочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом».	**Коммуникативные:** добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **Познавательные:** кататься на лыжах, применяя различные ходы. Спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полу ёлочкой», тормозить «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
44	11-15/02		Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Комбинированный	Здоровьесбереже-ния, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъёма на склон «ёлочкой», «полу - ёлочкой», спуска в основной стойке, торможение «плугом».	Лыжные ходы, подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полу ёлочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъёма на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полу-ёлочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом».	**Коммуникативные:** добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **Познавательные:** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полу ёлочкой», тормозить «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

45	18-22/02		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Комбинированный	Здоровьесбережения,, самоанализа и коррекции действий	Повторение техники спуска в низкой стойке, подвижной игры на лыжах «Накаты», разучивание подвижной игры на лыжах «Подними предмет»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты», «Подними предмет»	**Коммуникативные:** добывать необходимую 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 само коррекции. **Познавательные:** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
46	18-22/02		Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	Комбинированный	Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, информационно-коммуникационные.	Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, корректировка техники выполнения изученных лыжных ходов при консультативной помощи учителя.	Прохождения дистанции 2км на лыжах, лыжные ходы.	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику лыжных ходов.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **Познавательные:** проходить дистанцию 2 км, корректировать технику лыжных ходов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.

47	25/02-01/03		Зачётный урок по лыжной подготовке	Зачёт	Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», подъёма на склон «лесенкой», спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом».	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъём на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке. Игра «Подними предмет», торможение «плугом».	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	**Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. **Познавательные:** передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
Волейбол – 12 уроков										

48	25/02-01/03		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача сверху двумя руками через сетку. Эстафеты.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения	Изучение техники безопасности на занятиях по волейболу, повторение разминки с мячом, изучение стойки игрока, перемещений в стойке знакомство с терминологией игры в волейбол. Разучивание передачи сверху двумя руками через сетку. Проведение эстафет и подвижных игр с элементами волейбола.	Техника безопасности на уроках волейбола. Разминка с мячами. Стойка и перемещения игрока. Передача сверху двумя руками через сетку Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Знать технику стойки и перемещений, передачи сверху двумя руками через сетку, терминологию волейбола.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать). **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя). **Познавательные:** знать технику безопасности на занятиях по волейболу, терминологию волейбола, технику передачи сверху двумя руками через сетку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
49	04 - 08/03		Передача сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу через сетку. Учебная игра	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение стойки игрока, перемещений в стойке, терминологию игры в волейбол. Передача сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу через сетку.	Разминка с мячами. Стойка и перемещения игрока. Передача сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу через сетку.	Знать технику стойки и перемещений, передачи сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу через сетку, терминологию волейбола. Уметь играть в игру по упрощенным правилам.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать). **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя). **Познавательные:** знать технику безопасности на занятиях по волейболу, терминологию волейбола, технику передачи мяча двумя руками сверху, приема снизу, играть в игру по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

50	04 - 08/03		Передача мяча сверху, снизу в парах на месте. Нижняя прямая подача с 3м. Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития исследовательских навыков	Повторение разминки с мячом, выполнение вариантов передач мяча сверху, снизу, разучивание нижней прямой подачи с 3 метров.	Разминка с мячом, передачи мяча сверху, снизу, нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Знать технику передачи мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять передачи мяча сверху, снизу, нижнюю прямую подачу. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
51	11-15/03		Передача сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу через сетку. Учебная игра	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение стойки игрока, перемещений в стойке, терминологию игры в волейбол. Передача сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу через сетку.	Разминка с мячами. Стойка и перемещения игрока. Передача сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу через сетку.	Знать технику стойки и перемещений, передачи сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу через сетку, терминологию волейбола. Уметь играть в игру по упрощенным правилам.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать). **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя). **Познавательные:** знать технику безопасности на занятиях по волейболу, терминологию волейбола, технику передачи мяча двумя руками сверху, приема снизу, играть в игру по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
52	11-15/03		Передача мяча сверху, снизу в парах на месте.	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного	Повторение разминки с мячом,	Разминка с мячом, передачи мяча сверху, снизу,	Знать технику передачи мяча сверху, снизу,	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

			Нижняя прямая подача с 3м. Игра по упрощенным правилам		обучения, развития исследовательских навыков	выполнение вариантов передач мяча сверху, снизу, разучивание нижней прямой подачи с 3 метров.	нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	нижней прямой подачи. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять передачи мяча сверху, снизу, нижнюю прямую подачу. Играть в волейбол	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
53	18 - 22/03		Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку	Зачёт	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Разминка с мячом. Выполнить передачи мяча двумя руками сверху через сетку	Разминка с мячом, передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	Знать технику передачи мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять передачи мяча сверху, снизу, нижнюю прямую подачу. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
54	18 - 22/03		Передачи мяча снизу в парах через сетку Прием мяча. Игра в мини - волейбол.	Комбинированный	Здоровье сбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий	Повторение разминки с мячом в движении, стойки игрока, перемещения в стойке, передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку, приема мяча снизу после подачи. Проведение	Разминка с мячом в движении, передачи, приём мяча. Игра в мини - волейбол.	**Знать технику и уметь выполнять технические приёмы волейбола**	Коммуникативные: **устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.** Регулятивные***:*** **самостоятельно**	**Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности**

						игры в мини - волейбол.			**формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.** Познавательные: **выполнять технические приёмы волейбола, играть в мини-волейбол.**	
55	01-06/04		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	Зачет	Здоровьесбережения, информационно коммуникационные педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом, техники передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку на оценку. Приём мяча с подачи, нижней прямой подачи	Разминка с мячом. Передачи мяча сверху, снизу, через сетку, нижняя прямая подача.	Знать технику передач мяча сверху, снизу, через сетку, нижней прямой подачи.	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с мячом, правильно выполнять передачи и уметь принимать мяч на оценку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками
56	01-06/04		Приём мяча после подачи. Нападающий удар. Игра в мини - волейбол	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Повторение техники передачи мяча сверху, снизу в парах на месте, через сетку, приёма мяча после подачи, нижней прямой подачи с 3-6м. Разучивание техники нападающего удара.	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча после подачи. Нападающий удар Игра в мини - волейбол	Знать технику выполнения элементов техники волейбола.	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. **Регулятивные:** контролировать свою деятельность по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

						Игра в мини - волейбол			результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. **Познавательные:** выполнять передачи, приём мяча, нападающий удар играть в мини - волейбол	сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты.
57	08-12/04		Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар) Игра в мини - волейбол	Комбинированный	Здоровьес бережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом, технику передачи мяча сверху в парах через сетку, приёма мяча после подачи, нападающий удар после подбрасывания партнером, нижней прямой подачи с 3-6м.	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером Игра в мини - волейбол	Знать технику выполнения элементов техники волейбола.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. **Познавательные:** выполнять передачи, приём мяча, нападающий удар после подбрасывания партнером, играть в мини - волейбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости.
58	08-12/04		Нижняя прямая подача с 3м. Игра в мини - волейбол.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом, оценка техники выполнения нижней прямой подачи, повторение передача мяча сверху, снизу в парах на месте.	Разминка с мячом, выполнение нижней прямой подачи, передача мяча сверху, снизу Игра в мини волейбол.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу. Уметь играть в мини волейбол.	***Коммуникативные:*** обеспечивать бес-конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре-одолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнение нижней прямой подачи Передавать и принимать мяч. Игра по упрощенным правилам	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственны нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умений

59	15-19/04		Оценка техники нижней прямой подача с 3м. Игра в мини - волейбол.	Зачёт	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячом, оценка техники выполнения нижней прямой подачи, повторение передача мяча сверху, снизу в парах на месте.	Разминка с мячом, зачёт по выполнению нижней прямой подачи, передача мяча сверху, снизу.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу	***Коммуникативные:*** обеспечивать бес-конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре-одолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** сдать зачёт по выполнению нижней прямой подачи.	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственны нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях умений
60	15-19/04		Совершенствование элементов волейбола.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно коммуникационные педагогики со-трудничества	Повторение разминки с мячом, совершенствование передачи мяча сверху, снизу в парах на месте, через сетку, приём мяча с подачи, нижней прямой подачи, нападающего удара. Проведение игры в мини - волейбол	Разминка с мячом. Передачи мяча сверху, снизу, через сетку Прием мяча с подачи, нижняя прямая подача, нападающий удар. Игра в мини - волейбол	Знать технику передач мяча сверху, снизу, через сетку, нижней прямой подачи, нападающего удара. Уметь играть в мини - волейбол	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про-дуктивной кооперации Организовывать и осуществлять совместную деятельность. ***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и уме-ний); сотрудничать в совместном решении задач. ***Познавательные:*** уметь выполнять разминку с мячом, правильно выполнять передачи, уметь принимать мяч, нападающий удар, играть в мини - волейбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками
Легкая атлетика - 8 уроков										
61	22 - 26/04		Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально личностного	Разучивание разминки в движении,	Разминка в движении, высокий старт, стартовый	Знать, как выполняются высокий старт,	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

			Спринтерский бег, эстафетный бег		обучения самоанализа и коррекции действий	повторение высокого старта (20 - 40 м) бег по дистанции (50-60 м)	разгон, бег с ускорением.	стартовый разгон, бег с ускорением.	и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. **Регулятивные:** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. **Познавательные:** выполнять высокий старт (20 - 40 м)., Бег по дистанции (50 - 60 м), стартовый разгон, бег с ускорением.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
62	22 - 26/04		Бег 60 м на результат	Зачет	Здоровьесбереже-ния, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки в движении, выполнение высокого старта до старта (20 - 40 м), бега с ускорением 40-50 м, встречной эстафеты, специаль-ных беговых упражнений. Развитие скоро-стных качеств. Правила соревнований	Разминка в движении, высокий старт, бег с ускорением, встречные эстафеты.	Знать правила проведения зачёта по бегу на 60 м, технику выполнения специальных беговых упражнений	**Коммуникативные:** предъявлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения **Регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель**.** **Познавательные:** . получать зачёт по бегу на 60 м, выполнять специальные беговые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
63	06 - 08/05		Бег на средние дистанции	Зачет	Здоровье сбережения развивающего обучения, само-анализа и кор-рекции действий	Проведение разминки в движении. Бег в равномерном темпе. Бег 1500м. на результат Развитие выносливости. Правила соревнований	Разминка в движении. Бег 1500 м на результат	Знать правила соревнований по легкой атлетике. Бежать 1500 м на результат	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:***	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

									формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; ***Познавательные:*** знать правила соревнований по легкой атлетике выполнять бег 1500 на результат	
64	06 - 08/05		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Зачёт	Здоровьесбереже ния педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Проведение разминки в движении, проведение зачётного забега на 2000 м без учета времени. Развитие выносливости	Разминка в движении, зачётные забеги на 2000 м	Знать технику бега на длинную дистанцию	**Коммуникативные:** добывать не достаю-щую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. **Познавательные:** выполнять бег 2000 м без учета времени на оценку.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
65	13-17/05		Метание малого мяча.	Комбинированный	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание метания теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность, выполнение специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Специальные беговые упражнения, метание малого мяча на дальность	Знать технику метания малого мяча на дальность.	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать, пред-ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***Познавательные:*** выполнять метание малого мяча на дальность.	Развитие этических чувств доброжелательности эмоционально нравственно отзывчивости, сочувстви другим людям, развитие само стоятельности и лично ответственности за сво поступки, развитие навыко сотрудничества с сверстниками
66	13-		Метание малого	Зачёт	Здоровье	Метание малого	Зачёт по метанию	Знать технику	**Коммуникативные:**	Развитие мотивов

	17/05		мяча.		сбережения, коллективного выполнения задания, проблемного обучения	мяча на оценку, выполнение специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	малого мяча на дальность.	метания малого мяча на дальность.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Слушать и слушать друг друга. **Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. **Познавательные:** выполнять беговые упражнения, получать зачёт по метанию малого мяча на дальность.	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
67	20-25/05		Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, прыжка в длину с 9-11 шагов с разбега специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **Познавательные:** прыгать в длину с разбега	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
68	20-25/05		Прыжок в длину с разбега.	Зачёт	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении. Выполнение прыжка в длину с 9-11шагов с разбега на оценку повторение специальных беговых	Разминка в движении. Зачёт по прыжку в длину с разбега.	Знать правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега.	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. **Регулятивные:** адекватно понимать	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

						упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.			оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. **Познавательные:** получать зачёт по прыжкам в длину с разбега.	справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

8 класс

№	Сроки прохождения		Тема урока	Содержание урока	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки учащихся		
	план.	факт				предметные	метапредметные	личностные
Легкая атлетика – 8 уроков								
1	03–07/09		Вводный инструктаж по ОТ и ПБ в спортивном зале. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по легкой атлетике. Спринтерский бег.	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**Осваивать** технику спринтерского и эстафетного бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила ТБ при выполнении упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
2	03–07/09		**Зачёт.** Бег 60м на результат. 9.3 – 9.6 - 9.8 (м) 9.5 – 9.8 -10.0 (д)	Бег на результат 60м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в спринтерском беге.	**Демонстрировать** технику спринтерского бега на результат. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
3	10–		Прыжки в длину с	Прыжки в длину с 7– 9	**Осваивать** технику	Выполнять технику	Находить ошибки при	Оказывать

	14/09		разбега	шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	прыжков в длину с разбега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации движений при выполнении прыжка в длину с разбега.	прыжка в длину с разбега.	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении техники прыжка в длину с разбега.	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
4	10–14/09		**Зачёт.** Прыжки в длину с разбега на результат. 4.00-3.80 -3.60 (м) 3.70 -3.40 -3.20 (д)	Прыжки в длину с 7– 9 шагов разбега на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.	**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега на результат. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. **Знать** правила соревнований в прыжках в длину с разбега.	Выполнять технику прыжка в длину с разбега на результат.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
5	17-21/09		Метание теннисного мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	**Осваивать** технику метания мяча на дальность с 5 – 6 шагов.. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метания мяча на дальность.	Выполнять технику метания мяча на дальность с 5 – 6 шагов.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении техники метания мяча на дальность.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
6	17-21/09		**Зачёт.** Метание теннисного мяча на результат 26м - 23м– 18м	Метание теннисного мяча на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	**Демонстрировать** технику метания мяча на дальность на результат. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метания мяча на дальность.	Выполнять технику метания мяча на дальность с 5 – 6 шагов	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.

					Знать правила соревнований в метаниях.			
7	24-28/09		Бег на средние дистанции, по пересечённой местности	Бег 1500м. (д), 2000м (м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости при беге на средние дистанции. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега на средние дистанции.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
8	24-28/09		**Зачёт.** Бег 2км (м), бег 1500 м (д), на результат. 9.00 - 9.30 -10.00 (м) 7.30 - 8. 00 - 8.30 (д)	Бег2км (м). Бег1500м (д), Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	**Демонстрировать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости при беге на средние дистанции. **Знать** правила соревнований в беге.	Выполнять бег на средние дистанции на результат.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении бега на средние дистанции.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
Баскетбол - 14 уроков								
9	01-05/10		Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Передачи мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила безопасности при игре в баскетбол.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
10	01-05/10		**Зачёт.** Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	**Демонстрировать** технику ведения мяча с сопротивлением. **Осваивать** технику игры	Выполнять технику ведения мяча с сопротивлением.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Проявлять положительные качества личности и управлять

				Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.		их исправления, производить самооценку при выполнении ведения мяча с сопротивлением.	своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
11	08 – 12/10		Передачи мяча. Броски мяча двумя руками от головы. Игра в баскетбол.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
12	08 – 12/10		**Зачёт**. Оценка техники передачи мяча разными способами.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику передачи мяча разными способами. **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технику передачи мяча разными способами.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении передачи мяча	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
13	15-19/10		Броски двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Игра в баскетбол.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
14	15-19/10		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Выполнять** игровые	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями

				сопротивлением. Учебная игра .Развитие координационных способностей.	действия в условиях учебной деятельности.	при игре в баскетбол	освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приёмов игры в баскетбол.	в различных ситуациях и условиях.
15	22-26/10		**Зачёт**. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** бросок одной рукой от плеча в движении на оценку.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приёмов игры в баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
16	22-26/10		Штрафной бросок Игра в баскетбол 2Х2, 3Х3	Штрафной бросок. Игра2Х2, 3Х3. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** штрафной бросок, играть в баскетбол 2Х2, 3Х3.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении штрафного броска.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
17	06-09/11		Штрафной бросок Игра в баскетбол 2Х2, 3Х3	Штрафной бросок Игра 2Х2, 3Х3. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

					Выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол 2Х2, 3Х3.		выполнении штрафного броска.	целей.
18	06-09/11		Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.	Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** штрафной бросок, выполнять быстрый прорыв 2Х1, 3Х2.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении штрафного броска и быстрого прорыва.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
19	12-16/11		Штрафной бросок. Позиционное нападение. Игра в баскетбол 4Х4.	Штрафной бросок. Игра 4Х4; Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** штрафной бросок, участвовать в позиционном нападении.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приёмов игры в баскетбол.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
20	12-16/11		**Зачёт**. Оценка техники штрафного броска	Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** штрафной бросок на оценку.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку. Производить самооценку технических приёмов игры в баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

21	19-23/11		Взаимодействие двух игроков через заслон. Быстрый прорыв 2х1, 3х2 Игра в баскетбол.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при взаимодействии игроков.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
22	19-23/11		Взаимодействие двух игроков через заслон. Быстрый прорыв 2х1, 3х2 Игра в баскетбол.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при взаимодействии игроков.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Гимнастика – 10 уроков								
23	26 - 30/11		Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. ОРУ на гимнастической скамейке.	ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подтягивание в висе, передвижение в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** технически правильно ОРУ и строевые упражнения. **Знать** технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
24	26 -		Строевые упражнения.	Выполнение команды	**Демонстрировать**	Выполнять упражнения	Планировать	Проявлять

	30/11		Висы. Прыжки через скакалку.	«Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе, передвижение в висе. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. Правила соревнований по гимнастике.	технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** технически правильно ОРУ и строевые упражнения. **Знать** правила соревнований по гимнастике.	в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
25	03-07/12		**Зачёт.** Техника выполнения висов, подтягивание в висе. Мальчики: 9–7-5 Девочки: 17–15-8. Строевые упражнения. Висы. Прыжки через скакалку.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Подтягивание в висе, передвижение в висе. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** подтягивание в висе на оценку. **Знать** правила соревнований по гимнастике	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении гимнастических упражнений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
26	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Эстафеты	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги. Упражнения с набивными мячами (2 кг). Эстафеты с набивными мячами Развитие скоростно-силовых способностей	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** упражнения с набивными мячами и участвовать в эстафетах. **Знать** прикладное значение гимнастики.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения опорного прыжка.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

27	10-14/12		**Зачёт.** Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении .ОРУ на скамейке. Опорный прыжок согнув ноги. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** опорный прыжок на оценку.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения опорного прыжка.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники прыжка	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
28	10-14/12		Акробатика. ОРУ на гимнастических матах.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Стойка на голове. ОРУ. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику акробатических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические упражнения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проводить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
29	17-21/12		**Зачёт.** Оценка техники выполнения акробатической комбинация.	Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику акробатических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. **Выполнять** акробатическую комбинацию на оценку.	Выполнять акробатическую комбинацию на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатической комбинации.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку техники выполнения акробатической комбинации.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
30	17-21/12		Упражнения в	Упражнения на бревне (Д),	**Демонстрировать**	Выполнять упражнения	Технически	Оказывать

			равновесии . Бревно (Д), гимнастическая стенка (М)	упражнения на гимнастической стенке (М) ОРУ в движении. Развитие силовых и координационных способностей.	технику упражнений в равновесии. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений на бревне и гимнастической стенке. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	в равновесии на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения упражнений в равновесии.	правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
31	24-28/12		**Зачёт.** Упражнения на бревне (Д), упражнения на гимнастической стенке (М) на оценку	Упражнения на бревне (Д), упражнения на гимнастической стенке (М) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику упражнений в равновесии. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений на бревне и гимнастической стенке. **Выполнять** упражнения в равновесии на оценку.	Выполнять упражнения в равновесии на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения упражнений в равновесии.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проводить самооценку и оценку одноклассников при выполнении упражнений в равновесии.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
32	24-28/12		**Зачёт.** Прыжки в высоту с разбега на оценку	Прыжки в высоту с разбега. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега. **Проявлять** качества координации при выполнении прыжка в высоту с разбега. **Выполнять** прыжок в высоту с разбега на оценку.	Выполнять прыжки в высоту с разбега на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения прыжков в высоту с разбега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проводить самооценку и оценку одноклассников при выполнении прыжка в высоту с разбега	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Лыжная подготовка –15 уроков								
33	09-12/01		Инструктаж ТБ на уроках по лыжной подготовке.	ТБ на уроках по лыжам. Обучение движений туловища в одношажном	**Осваивать** технику одновременного одношажного хода на	Выполнять технику одновременного одношажного хода на	Планировать собственную деятельность,	Проявлять положительные качества личности

			Одновременный одношажный ход	ходе. Обучение постановки палок в снег и приложений усилий при отталкивании руками. Разгибание рук и движение их из-за бедра при отталкивании.	лыжах. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности	лыжах.	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
34	09-12/01		Одновременный одношажный ход	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Ходьба на лыжах до 2км. Развитие выносливости. Правила соревнований по лыжным гонкам.	**Осваивать** технику одновременного одношажного хода на лыжах. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила соревнований по лыжным гонкам.	Выполнять технику одновременного одношажного хода на лыжах.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники одновременного одношажного лыжного хода.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
35	14-18/01		Одновременный одношажный ход	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости Дистанция до 3км	**Демонстрировать** технику одновременного одношажного хода на лыжах. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику одновременного одношажного хода на лыжах	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
36	14-18/01		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	Ходьба на лыжах до 3 км. Подготовительные упражнения. Развитие выносливости. Техника попеременного двухшажного хода без палок и с палками.	**Осваивать** технику попеременного двухшажного хода на лыжах. **Проявлять** качества выносливости и	Выполнять технику попеременного двухшажного хода на лыжах	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

					координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности		игровой и соревновательной деятельности.	поставленных целей.
37	21-26/01		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км на скорость. Эстафеты.	Прохождение дистанции 1 км попеременно двухшажным классическим ходом на скорость. Эстафеты. Развитие выносливости.	**Демонстрировать** технику попеременного двухшажного хода на лыжах. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику попеременного двухшажного хода на лыжах	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проводить самооценку техники попеременного двухшажного лыжного хода.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
38	21-26/01		**Зачёт**. Прохождение дистанции 1 км на время. 6.30-7.00-7.40(м) 7.00-7.30--8.10(д)	Контрольное прохождение дистанции 1 км попеременно двухшажным классическим ходом на время. Эстафеты. Развитие выносливости	**Демонстрировать** технику классических лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** прохождение дистанции 1 км на время.	Выполнять технику классических лыжных ходов.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
39	28/01-01/02		Прохождение дистанции 3 км на скорость	Прохождение дистанции 3 км на скорость с использованием классических ходов. Развитие выносливости	**Демонстрировать** технику классических лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** прохождение дистанции 3 км	Выполнять технику классических лыжных ходов.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники классических лыжных ходов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

40	28/01-01/02		**Зачёт.** Прохождение дистанции 3 км на время. 17.00 - 18.00 -19.00м) 20.00 -21.00 -23.00(д)	Прохождение дистанции 3 км на время с использованием классических ходов.	**Демонстрировать** технику классических лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** прохождение дистанции 3 км на время.	Выполнять технику классических лыжных ходов.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
41	04-08/02		Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3 км.	Теоретическое занятие « техника коньковых ходов ». Обучение работы рук в коньковых ходах. Техника коньковых ходов без палок. Дистанция до 3 км	**Осваивать** технику двухшажного конькового хода. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику коньковых лыжных ходов.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
42	04-08/02		Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3 км.	Техника коньковых ходов без палок, с палками. Дистанция до 3 км	**Осваивать** технику двухшажного конькового хода. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику коньковых лыжных ходов.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
43	11-15/02		Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3 км.	Техника одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость коньковым ходом.	**Демонстрировать** технику двухшажного конькового хода. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику коньковых лыжных ходов.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
44	11-15/02		**Зачёт.** Передвижение на	Передвижение на лыжах	**Демонстрировать**	Выполнять технику	Технически	Проявлять

			лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом до 5 км без учёта времени.	одновременным двухшажным коньковым ходом. Развитие выносливости. Дистанция до 5 км	технику двухшажного конькового хода. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** передвижение на лыжах двухшажным коньковым ходом 5 км без учёта времени.	коньковых лыжных ходов.	правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
45	18-22/02		Подъём «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	Техника подъема «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	**Осваивать** технику подъёма «ёлочкой». **Демонстрировать** технику лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении и подъёмах на лыжах	Выполнять технику лыжных ходов и подъёмов «ёлочкой».	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
46	18-22/02		Повороты в движении. Передвижение на лыжах до 3 км.	Повороты в движении на лыжах. Передвижение на лыжах до 3км Развитие выносливости	**Осваивать** технику поворотов в движении на лыжах. **Демонстрировать** технику лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении и поворотах на лыжах.	Выполнять технику лыжных ходов и поворотов на лыжах.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
47	25/02-01/03		Торможение и поворот «плугом». Передвижение на лыжах до 3 км.	Торможение и повороты «плугом». Обучение переноса веса тяжести с одной лыжи на другую. Передвижение на лыжах до	**Осваивать** технику торможения и поворотов «плугом» при движении на лыжах. **Демонстрировать**	Выполнять технику лыжных ходов, торможения и повороты на лыжах.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями

				3 км Развитие выносливости.	технику лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении, торможении и поворотах на лыжах.		в процессе её выполнения.	в различных ситуациях и условиях.
Волейбол - 13 уроков								
48	25/02-01/03		Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча сверху, снизу над собой. Подача. Игра в волейбол.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху, снизу над собой на месте, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности при занятиях волейболом.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** технику безопасности при игре в волейбол.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
49	04 - 08/03		**Зачёт**. Оценка техники передачи мяча сверху над собой на месте. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу над собой на месте. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам.	**Демонстрировать** технику передачи мяча сверху над собой на месте. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол.	Выполнять передачи мяча сверху над собой на месте на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
50	04 - 08/03		**Зачёт**. Оценка техники передачи снизу над собой на месте. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу над собой на месте. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам.	**Демонстрировать** технику передачи мяча снизу над собой на месте. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации	Выполнять передачи мяча снизу над собой на месте на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

					при игре в волейбол.		соревновательной деятельности.	целей.
51	11-15/03		Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку Нижняя прямая подача, приём с подачи. Игра по упрощённым правилам	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила волейбола.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
52	11-15/03		**Зачёт.** Оценка техники приёма мяча снизу в парах через сетку. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку Нижняя прямая подача, приём с подачи. Игра по упрощённым правилам	**Демонстрировать** технику приёма мяча в парах снизу через сетку. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять передачи мяча снизу в парах через сетку на оценку.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проводить самооценку технических приёмов в волейболе.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
53	18 - 22/03		Передача мяча сверху на месте и парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку.	Передача мяча сверху на месте и парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в волейбол	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

							технических приёмов игры в волейбол.	
54	18 - 22/03		Передача мяча сверху, снизу в парах, во встречных колоннах. Прием мяча. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача с 6м. Эстафеты.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
55	01-06/04		**Зачёт.** Оценка техники передачи мяча сверху, снизу во встречных колоннах. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача с 6м.	**Демонстрировать** технику передачи мяча сверху, снизу во встречных колоннах. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности..	Выполнять передачи мяча сверху, снизу во встречных колоннах на оценку.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку при выполнении технических приёмов игры в волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
56	01-06/04		Передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку на месте. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку при выполнении технических приёмов игры в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
57	08-12/04		Передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар. Подача. Игра в	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку после перемещения. Нападающий	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом	Технически правильно выполнять	Активно включаться в общение и

			волейбол.	удар. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
58	08-12/04		**Зачёт.** Техника нижней прямой подачи.	Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	**Демонстрировать** технику нижней прямой подачи. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия	Выполнять нижнюю прямую подачу на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
59	15-19/04		Нападающий удар. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку после перемещения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку при выполнении технических приёмов игры в волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
60	15-19/04		**Зачёт**. Оценка техники выполнения нападающего удара	Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра	**Демонстрировать** технику нападающего удара. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять нападающий удар на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Лёгкая атлетика – 8 уроков								

61	22 - 26/04		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м	Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника безопасности . Развитие скоростных качеств	**Демонстрировать** технику спринтерского и эстафетного бега, передачу эстафетной палочки. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценкупри выполнении техники спринтерского бега.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
62	22 - 26/04		**Зачёт.** Бег 60м на результат. 9.3 – 9.6 - 9.8 (м) 9.5 – 9.8 -10.0 (д)	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	**Демонстрировать** высокий старт. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Знать** влияние л,/атлетических упражнений на различные системы организма.	Выполнять технику спринтерского бега.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревнователь-ной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
63	06 - 08/05		Бег на средние дистанции	Бег 1500 м (д), 2000 м (м). Специальные беговые упражнения . Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости при беге на средние дистанции. **Знать** правила соревнований в беге на средние дистанции.	Выполнять технику бега на средние дистанции.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
64	06 - 08/05		**Зачёт**. Бег 1500 м на результат. 9.00 -9.30 -10.00 (м) 7.30 -8.00 -8.30 (д)	Бег 1.500 м. Развитие выносливости	**Демонстрировать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости при беге на средние дистанции. **Выполнять** бег 1500 м на результат	Выполнять технику бега на средние дистанции.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи

								и сопереживания
65	13-17/05		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в прыжках в длину.	**Осваивать** технику прыжка в длину и метания мяча на дальность. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину и метании мяча. **Знать** правила соревнований в прыжках в длину.	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
66	13-17/05		**Зачёт**. Прыжки в длину с разбега на результат. 4.00- 3.80 - 3.60 (м) 3.70 -3.40 -3.20 (д)	Прыжок в длину с 11– 13 шагов разбега на результат. Развитие скоростно- силовых качеств	**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. **Выполнять** прыжок в длину с разбега на оценку.	Выполнять технику прыжка в длину с разбега.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
67	20-25/05		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность . ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	**Демонстрировать** технику метания мяча на дальность. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метании мяча на дальность. **Выполнять** метание мяча на дальность на оценку.	Выполнять технику метания мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
68	20-25/05		**Зачёт**. Метание малого мяча на дальность. 40 -35 -31м (м) 35 - 30 - 28 м (д)	Метание малого мяча на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	**Демонстрировать** технику метания мяча на дальность. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метании мяча на дальность. **Выполнять**	Выполнять технику метания мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

					метание мяча на дальность на оценку.			

9 класс

№	Сроки прохождения		Тема урока	Содержание урока	Виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки учащихся		
	план.	факт				предметные	метапредметные	личностные
Легкая атлетика – 8 уроков								
1	03–07/09		Вводный инструктаж по ТБ, ОТ и ПБ в спортивном зале. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по легкой атлетике. Спринтерский бег.	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**Осваивать** технику спринтерского и эстафетного бега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила ТБ при выполнении упражнений.	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
2	03–07/09		**Зачёт.** Бег 60м на результат. 8.6-8.9-9.1 (м) 9.1-9.3-9.7 (д)	Бег на результат 60м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в спринтерском беге.	**Демонстрировать** технику спринтерского бега на результат. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Пробегать дистанцию 60 м на результат.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
3	10–		Прыжки в длину с	Прыжки в длину с 11 - 13	**Осваивать** технику	Уметь выполнять и	Находить ошибки при	Оказывать

	14/09		разбега	шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	прыжков в длину с разбега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации движений при выполнении прыжка в длину с разбега.	подбирать разбег в прыжках в длину с разбега.	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении техники прыжка в длину с разбега.	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
4	10–14/09		**Зачёт.** Прыжки в длину с разбега на результат. 420 – 400- 380 (м) 380 – 360 -340 (д)	Прыжки в длину с 7– 9 шагов разбега на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.	**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега на результат. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. **Знать** правила соревнований в прыжках в длину с разбега.	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
5	17-21/09		Метание теннисного мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	**Осваивать** технику метания мяча на дальность с 5 – 6 шагов.. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метания мяча на дальность.	Выполнять технику метания мяча на дальность с 5 – 6 шагов.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении техники метания мяча на дальность.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
6	17-21/09		**Зачёт.** Метание теннисного мяча на результат 45 - 40 -31 (м) 28 -23 -18 (д)	Метание теннисного мяча на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	**Демонстрировать** технику метания мяча на дальность на результат. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метания мяча на дальность.	Выполнять метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов разбега на результат.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.

					Знать правила соревнований в метаниях.			
7	24-28/09		Бег на средние дистанции, по пересечённой местности	Бег 1500м. (д), 2000м (м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости при беге на средние дистанции. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега на средние дистанции.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
8	24-28/09		**Зачёт.** Бег 2км (м), бег 1500 м (д), на результат. 9.00; 09.30; 10.20 (м); 7.30; 8.00; 9.30 (д)	Бег2км (м). Бег1500м (д), Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	**Демонстрировать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости при беге на средние дистанции. **Знать** правила соревнований в беге.	Выполнять бег на средние дистанции на результат.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении бега на средние дистанции.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
Баскетбол - 14 уроков								
9	01-05/10		Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Передачи мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов, ведения и бросков. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила безопасности при игре в баскетбол.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
10	01-05/10		**Зачёт.** Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	**Демонстрировать** технику ведения мяча с сопротивлением. **Осваивать** технику игры	Выполнять технику ведения мяча с сопротивлением.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Проявлять положительные качества личности и управлять

				Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.		их исправления, производить самооценку при выполнении ведения мяча с сопротивлением.	своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
11	08 – 12/10		Передачи мяча. Броски мяча двумя руками от головы. Игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2Х2, 3Х3. Учебная игра. Правила баскетбола..	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
12	08 – 12/10		**Зачёт**. Оценка техники передачи мяча разными способами.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику передачи мяча разными способами. **Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технику передачи мяча разными способами.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении передачи мяча	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
13	15-19/10		Броски двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Игра в баскетбол.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
14	15-19/10		Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Игра в баскетбол.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Выполнять** игровые	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями

				сопротивлением. Учебная игра .Развитие координационных способностей.	действия в условиях учебной деятельности.	при игре в баскетбол	освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приёмов игры в баскетбол.	в различных ситуациях и условиях.
15	22-26/10		**Зачёт**. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** бросок одной рукой от плеча в движении на оценку.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приёмов игры в баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
16	22-26/10		Штрафной бросок Игра в баскетбол 2Х2, 3Х3	Штрафной бросок.Игра2Х2, 3Х3. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** штрафной бросок, играть в баскетбол 2Х2, 3Х3.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении штрафного броска.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
17	06-09/11		Штрафной бросок Игра в баскетбол 2Х2, 3Х3	Штрафной бросок Игра2Х2, 3Х3. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

					Выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол 2Х2, 3Х3.		выполнении штрафного броска.	целей.
18	06-09/11		Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.	Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** штрафной бросок, выполнять быстрый прорыв 2Х1, 3Х2.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении штрафного броска и быстрого прорыва.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
19	12-16/11		Штрафной бросок. Позиционное нападение. Игра в баскетбол 4Х4.	Штрафной бросок. Игра 4Х4; Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** штрафной бросок, участвовать в позиционном нападении.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приёмов игры в баскетбол.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
20	12-16/11		**Зачёт**. Оценка техники штрафного броска	Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** штрафной бросок на оценку.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку. Производить самооценку технических приёмов игры в баскетбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

21	19-23/11		Взаимодействие двух игроков через заслон. Быстрый прорыв 2х1, 3х2 Игра в баскетбол.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при взаимодействии игроков.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
22	19-23/11		Взаимодействие двух игроков через заслон. Быстрый прорыв 2х1, 3х2 Игра в баскетбол.	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	**Осваивать** технику игры в баскетбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, качества быстроты и координации при игре в баскетбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при взаимодействии игроков.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Гимнастика– 10 уроков								
23	26 - 30/11		Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы. ОРУ на гимнастической скамейке.	ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подтягивание в висе, передвижение в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** технически правильно ОРУ и строевые упражнения. **Знать** технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
24	26 -		Строевые упражнения.	Выполнение команды	**Демонстрировать**	Выполнять упражнения	Планировать	Проявлять

	30/11		Висы. Прыжки через скакалку.	«Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе, передвижение в висе. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. Правила соревнований по гимнастике.	технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** технически правильно ОРУ и строевые упражнения. **Знать** правила соревнований по гимнастике.	в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
25	03-07/12		**Зачёт.** Техника выполнения висов, подтягивание в висе. Мальчики: 10-8-4 Девочки: 18–15-8. Строевые упражнения. Висы. Прыжки через скакалку.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Подтягивание в висе, передвижение в висе. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей.	**Демонстрировать** технику упражнений в висе и строевых упражнениях. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. **Выполнять** подтягивание в висе на оценку. **Знать** правила соревнований по гимнастике	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, производить самооценку при выполнении гимнастических упражнений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
26	03-07/12		Опорный прыжок, строевые упражнения.Упражнения с набивными мячами. Эстафеты	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Опорный прыжок в ноги врозь. Упражнения с набивными мячами (2 кг). Эстафеты с набивными мячами Развитие скоростно-силовых способностей	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка.**Выполнять** упражнения с набивными мячами и участвовать в эстафетах.**Знать** прикладное значение гимнастики.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения опорного прыжка.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

27	10-14/12		**Зачёт.**Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении .ОРУ на скамейке. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Демонстрировать** технику опорного прыжка и строевых упражнений. **Проявлять** качества быстроты, силы и координации при выполнении опорного прыжка. **Выполнять** опорный прыжок на оценку.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения опорного прыжка.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники прыжка	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
28	10-14/12		Акробатика. ОРУ на гимнастических матах.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Стойка на голове. ОРУ. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику акробатических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические упражнения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проводить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
29	17-21/12		**Зачёт.**Оценка техники выполнения акробатической комбинация.	Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику акробатических упражнений. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. **Выполнять** акробатическую комбинацию на оценку.	Выполнять акробатическую комбинацию на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатической комбинации.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку техники выполнения акробатической комбинации.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
30	17-21/12		Упражнения в	Упражнения на бревне (Д),	**Демонстрировать**	Выполнять упражнения	Технически	Оказывать

			равновесии . Бревно (Д), гимнастическая стенка (М)	упражнения на гимнастической стенке (М) ОРУ в движении. Развитие силовых и координационных способностей.	технику упражнений в равновесии. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений на бревне и гимнастической стенке. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	в равновесии на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения упражнений в равновесии.	правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
31	24-28/12		**Зачёт.** Упражнения на бревне (Д), упражнения на гимнастической стенке (М) на оценку	Упражнения на бревне (Д), упражнения на гимнастической стенке (М) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	**Демонстрировать** технику упражнений в равновесии. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений на бревне и гимнастической стенке. **Выполнять** упражнения в равновесии на оценку.	Выполнять упражнения в равновесии на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения упражнений в равновесии.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проводить самооценку и оценку одноклассников при выполнении упражнений в равновесии.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
32	24-28/12		**Зачёт.** Прыжки в высоту с разбега на оценку	Прыжки в высоту с разбега. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега. **Проявлять** качества координации при выполнении прыжка в высоту с разбега. **Выполнять** прыжок в высоту с разбега на оценку.	Выполнять прыжки в высоту с разбега на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения прыжков в высоту с разбега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проводить самооценку и оценку одноклассников при выполнении прыжка в высоту с разбега	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Лыжная подготовка –15 уроков								
33	09-12/01		Инструктаж ТБ на уроках по лыжной подготовке.	ТБ на уроках по лыжам. Обучение движений туловища в одношажном	**Осваивать** технику одновременного одношажного хода на	Выполнять технику одновременного одношажного хода на	Планировать собственную деятельность,	Проявлять положительные качества личности

			Одновременный одношажный ход	ходе. Обучение постановки палок в снег и приложений усилий при отталкивании руками. Разгибание рук и движение их из-за бедра при отталкивании.	лыжах. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности	лыжах.	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
34	09-12/01		Одновременный одношажный ход	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Ходьба на лыжах до 2км. Развитие выносливости. Правила соревнований по лыжным гонкам.	**Осваивать** технику одновременного одношажного хода на лыжах. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила соревнований по лыжным гонкам.	Выполнять технику одновременного одношажного хода на лыжах.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники одновременного одношажного лыжного хода.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
35	14-18/01		Одновременный одношажный ход	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости Дистанция до 3км	**Демонстрировать** технику одновременного одношажного хода на лыжах. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.**Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику одновременного одношажного хода на лыжах	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
36	14-18/01		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	Ходьба на лыжах до 3 км. Подготовительные упражнения. Развитие выносливости. Техника попеременного двухшажного	**Осваивать** технику попеременного двухшажного хода на лыжах. **Проявлять** качества	Выполнять технику попеременного двухшажного хода на лыжах	Технически правильно выполнять двигательные упражнения,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

				хода без палок и с палками.	выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности		использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	достижении поставленных целей.
37	21-26/01		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км на скорость. Эстафеты.	Прохождение дистанции 1 км попеременно двухшажным классическим ходом на скорость. Эстафеты.Развитие выносливости.	**Демонстрировать** технику попеременного двухшажного хода на лыжах. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.**Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности	Выполнять технику попеременного двухшажного хода на лыжах	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проводить самооценку техники попеременного двухшажного лыжного хода.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
38	21-26/01		**Зачёт**. Прохождение дистанции 1 км на время. 6.30-7.00-7.40(м) 7.00-7.30--8.10(д)	Контрольноепрохождение дистанции 1 км попеременно двухшажным классическим ходом на время. Эстафеты.Развитие выносливости	**Демонстрировать** технику классических лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** прохождение дистанции 1 км на время.	Выполнять технику классических лыжных ходов.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
39	28/01-01/02		Прохождение дистанции 3 км на скорость	Прохождение дистанции 3 км на скорость с использованием классических ходов. Развитие выносливости	**Демонстрировать** технику классических лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** прохождение дистанции 3 км	Выполнять технику классических лыжных ходов.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники классических	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

							лыжных ходов.	
40	28/01-01/02		**Зачёт.** Прохождение дистанции 3 км на время. 17.00 - 18.00 -19.00м) 20.00 -21.00 -23.00(д)	Прохождение дистанции 3 км на время с использованием классических ходов.	**Демонстрировать** технику классических лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.**Выполнять** прохождение дистанции 3 км на время.	Выполнять технику классических лыжных ходов.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
41	04-08/02		Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3 км.	Теоретическое занятие « техника коньковых ходов ». Обучение работы рук в коньковых ходах. Техника коньковых ходов без палок. Дистанция до 3 км	**Осваивать** технику двухшажного конькового хода.**Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику коньковых лыжных ходов.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
42	04-08/02		Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3 км.	Техника коньковых ходов без палок, с палками. Дистанция до 3 км	**Осваивать** технику двухшажного конькового хода. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику коньковых лыжных ходов.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
43	11-15/02		Одновременный двухшажный коньковый ход. Передвижение на лыжах до 3 км.	Техника одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость коньковым ходом.	**Демонстрировать** технику двухшажного конькового хода. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на	Выполнять технику коньковых лыжных ходов.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных

					лыжах.**Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.			целей.
44	11-15/02		**Зачёт.** Передвижение на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом до 5 км без учёта времени.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом. Развитие выносливости. Дистанция до 5 км	**Демонстрировать** технику двухшажного конькового хода. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении на лыжах.**Выполнять** передвижение на лыжах двухшажным коньковым ходом 5 км без учёта времени.	Выполнять технику коньковых лыжных ходов.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
45	18-22/02		Подъём «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	Техника подъема «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	**Осваивать** технику подъёма «ёлочкой». **Демонстрировать** технику лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении и подъёмах на лыжах	Выполнять технику лыжных ходов и подъёмов «ёлочкой».	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
46	18-22/02		Повороты в движении. Передвижение на лыжах до 3 км.	Повороты в движении на лыжах. Передвижение на лыжах до 3км Развитие выносливости	**Осваивать** технику поворотов в движении на лыжах.**Демонстрировать** технику лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении и поворотах на лыжах.	Выполнять технику лыжных ходов и поворотов на лыжах.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
47	25/02-01/03		Торможение и поворот	Торможение и повороты	**Осваивать** технику	Выполнять технику	Планировать	Проявлять

			«плугом». Передвижение на лыжах до 3 км.	«плугом». Обучение переноса веса тяжести с одной лыжи на другую. Передвижение на лыжах до 3 км Развитие выносливости.	торможения и поворотов «плугом» при движении на лыжах. **Демонстрировать** технику лыжных ходов. **Проявлять** качества выносливости и координации при передвижении, торможении и поворотах на лыжах.	лыжных ходов, торможения и повороты на лыжах.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
Волейбол - 13 уроков								
48	25/02-01/03		Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча сверху, снизу над собой. Подача. Игра в волейбол.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху, снизу над собой на месте, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности при занятиях волейболом.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** технику безопасности при игре в волейбол.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
49	04 - 08/03		**Зачёт**. Оценка техники передачи мяча сверху над собой на месте. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу над собой на месте. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам.	**Демонстрировать** технику передачи мяча сверху над собой на месте. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол.	Выполнять передачи мяча сверху над собой на месте на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
50	04 - 08/03		**Зачёт**. Оценка техники передачи снизу над собой на месте. Подача.	Передача мяча сверху, снизу над собой на месте. Нижняя прямая подача,	**Демонстрировать** технику передачи мяча снизу над собой на месте.	Выполнять передачи мяча снизу над собой на месте на оценку.	Технически правильно выполнять	Проявлять дисциплинированность,

			Игра в волейбол.	прием подачи. Игра по упрощённым правилам.	**Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол.		двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
51	11-15/03		Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку Нижняя прямая подача, приём с подачи. Игра по упрощённым правилам	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности. **Знать** правила волейбола.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
52	11-15/03		**Зачёт.** Оценка техники приёма мяча снизу в парах через сетку. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку Нижняя прямая подача, приём с подачи. Игра по упрощённым правилам	**Демонстрировать** технику приёмамяча в парах снизу через сетку. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять передачи мяча снизу в парах через сетку на оценку.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проводить самооценку технических приёмов в волейболе.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
53	18 - 22/03		Передача мяча сверху на месте и парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку.	Передача мяча сверху на месте и парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в волейбол	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

					действия в условиях учебной деятельности.		самооценку и оценку одноклассников при выполнении технических приёмов игры в волейбол.	
54	18 - 22/03		Передача мяча сверху, снизу в парах, во встречных колоннах. Прием мяча. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах, во встречных колоннах. Приём мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача с 6м. Эстафеты.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
55	01-06/04		**Зачёт.** Оценка техники передачи мяча сверху, снизу во встречных колоннах. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача с 6м.	**Демонстрировать** технику передачи мяча сверху, снизу во встречных колоннах. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности..	Выполнять передачи мяча сверху, снизу во встречных колоннах на оценку.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку при выполнении технических приёмов игры в волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
56	01-06/04		Передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку на месте. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку при выполнении технических приёмов игры в	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

							волейбол.	
57	08-12/04		Передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку после перемещения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
58	08-12/04		**Зачёт.** Техника нижней прямой подачи.	Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	**Демонстрировать** технику нижней прямой подачи. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия	Выполнять нижнюю прямую подачу на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
59	15-19/04		Нападающий удар. Подача. Игра в волейбол.	Передача мяча сверху, снизу в парах через сетку после перемещения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	**Осваивать** технику игры в волейбол. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку при выполнении технических приёмов игры в волейбол.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
60	15-19/04		**Зачёт**. Оценка техники выполнения нападающего удара	Нападающий удар. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра	**Демонстрировать** технику нападающего удара. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач. **Проявлять** качества быстроты и координации при игре в волейбол.	Выполнять нападающий удар на оценку.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

					Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.		соревновательной деятельности	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Лёгкая атлетика – 8 уроков								
61	22 - 26/04		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м	Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника безопасности . Развитие скоростных качеств	**Демонстрировать** технику спринтерского и эстафетного бега, передачу эстафетной палочки.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку при выполнении техники спринтерского бега.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
62	22 - 26/04		**Зачёт.** Бег 60м на результат. 8.6 - 8.9 - 9.1 (м) 9.1 - 9.3 - 9.7 (д)	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	**Демонстрировать** высокий старт.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.**Знать** влияние л,/атлетических упражнений на различные системы организма.	Выполнять спринтерский бег на результат.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
63	06 - 08/05		Бег на средние дистанции	Бег 1500 м (д), 2000 м (м). Специальные беговые упражнения . Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.	**Осваивать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости при беге на средние дистанции. **Знать** правила соревнований в беге на средние дистанции.	Выполнять технику бега на средние дистанции.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
64	06 - 08/05		**Зачёт**. Бег 2000 м (м); 1500 м (д) на результат. 8.30–9.00 - 9.30 (м) ; 7.30 – 8.30 – 9.00 (д)	Бег 1.500 м (д), 2000 м (М). Развитие выносливости	**Демонстрировать** технику бега на средние дистанции. **Проявлять** качества выносливости при беге на средние дистанции.	Выполнять технику бега на средние дистанции.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

					Выполнять бег 1500 м на результат		игровой и соревновательной деятельности.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
65	13-17/05		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках в длину.	**Осваивать** технику прыжка в длину и метания мяча на дальность. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину и метании мяча. **Знать** правила соревнований в прыжках в длину.	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и метание мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
66	13-17/05		**Зачёт**. Прыжки в длину с разбега на результат. 420 – 400 – 380 (м) 380–360 – 340 (д)	Прыжок в длину с 11– 13 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в длину с разбега. **Выполнять** прыжок в длину с разбега на оценку.	Выполнять технику прыжка в длину с разбега.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
67	20-25/05		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча на дальность.ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Демонстрировать** технику метания мяча на дальность.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении метании мяча на дальность. **Выполнять** метание мяча на дальность на оценку.	Выполнять технику метания мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
68	20-25/05		**Зачёт**. Метание малого мяча на дальность. 45– 40 –31 (м) 28 – 23 – 18 (д)	Метание малого мяча на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	**Демонстрировать** технику метания мяча на дальность. **Проявлять** качества силы, быстроты	Выполнять технику метания мяча.	Планировать собственную деятельность, распределять	Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними

					и координации при выполнении метании мяча на дальность. **Выполнять** метание мяча на дальность на оценку.		нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	общий язык и общие интересы.