


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ № 17 им. И.Л. Козыря пос. Шаумянского

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Приказ № от «30» 09. 2023

 Сушкова М.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

 Белова С.А.

Приказ № от «30» 08. 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

№ 17 им. И.Л. Козыря

пос. Шаумянского

 Рывчак Г.А.

Приказ № от «30» 08. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1641082)

учебного предмета «Физическая культура»

(Базовый уровень)

для обучающихся 5-9 классов

учитель – Сушкова Марина Андреевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится

возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого

сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их

оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел III. Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Д/з
	план	факт			предметные	метапредметные	личностные	
Первая четверть - 16 уроков			1. Легкая атлетика (11 часов)					
1			<p>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Строевые упражнения: повторение пройденного.</p> <p>Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.</p>	<p>Беседа: «Развитие олимпийского движения в России».</p> <p>Вводный инструктаж.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ОРУ в движении.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять повороты на месте, построение в шеренгу, перестроение в шеренгу по два; - выполнять различные беговые упражнения. 	<p>Познавательные: определяют и кратко характеризуют историю развития олимпийского движения в России; получают первоначальное представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры.</p> <p>Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
2			<p>Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.</p> <p>Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Провести контроль уровня двигательной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 30 метров; - челночный бег 3x10 м. <p>Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать 30 м с высокого старта; - технически правильно принимать положение высокого старта; - выполнять челночный бег 3x10 м; - выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; - технически правильно выполнять повороты при 	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега на короткую дистанцию и технике выполнения челночного бега, спортивной форме при занятиях на улице.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, сохраняют заданную цель принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в эстафетах.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивают бесконфликтную совместную работу, слушают и слышат друг друга.</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его, имеют желание учиться, проявляют</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					выполнении челночного бега.			
3			<p>Тестирование бега на 60 и 300 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: - бег 60 м; - бег 300 м. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; технически правильно выполнять бег на 60 и 300 м; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения игры.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; имеют представление о технике бега на короткую и среднюю дистанции. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
4			<p>Спринтерский бег. Техника высокого старта и бег от 15 до 40 метров. Прыжок в длину с места. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ легкоатлетической направленности. Учить технике спринтерского бега. Учить технике прыжка в длину с места, толчком двумя ногами. Провести круговую эстафету (расстояние до 30 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять бег на 40 м с высокого старта; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о беге с ускорением, технике прыжка в длину с места, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям легкой атлетикой.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
5			<p>Тестирование наклона туловища вперед (гибкость). Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперед. Закрепить технику прыжка в длину с места. Учить технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять наклон туловища вперед; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - технически правильно выполнять разбег во время прыжков в</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки, имеют первоначальное представление о технике разбега в прыжках в длину. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					длину;	Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера.		
6			<p>Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места. Учить технике отталкивания после разбега в прыжках в длину. Учить правилам и технике подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; - технически правильно выполнять отталкивание после разбега в прыжках в длину; - развивать внимание, ловкость, скоростно-силовые качества в подвижной игре «Лапта».</p>	<p>Познавательные: получают первоначальное представление о технике отталкивания после разбега в прыжках в длину, овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки во время подвижной игры «Лапта». Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
7			<p>Тестирование подтягивания на перекладине. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в парах. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание на высокой перекладине. Учить технике бега на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Научатся: - правильно дышать при беге на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - технически правильно приземляться при выполнении прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия при беге на 1000 м. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

8		<p>Тестирование бега на 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Роль и значение влияния физических упражнений в режиме дня на здоровье учащихся». Игра «Футбол».</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Научатся: - технически правильно пробегать дистанцию бега на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные: владеют навыком бега на 1000 м и систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
9		<p>Тестирование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Режим дня и его значение для учащихся». Беговые упражнения: повторный бег с ускорением на 20-30 м, переменный бег с максимальной скоростью. бег по инерции после ускорения на 10-15 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре для развития силы рук, ног, туловища. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести беседу с учащимися о значении режима дня для учащихся. Совершенствовать технику беговых упражнений. Совершенствовать тактику подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - характеризовать роль и значение влияния режима дня на здоровье учащихся; - технически правильно выполнять беговые упражнения, соблюдая при этом правила техники безопасности; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись»; имеют углубленное представление о беговых упражнениях, используемых на уроке для развития быстроты. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
10		<p>Метание мяча на дальность. Беговые упражнения (урок 10). Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике метания мяча</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять разбег и метание мяча на дальность; - организовывать и</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о корректировке техники метания мяча на дальность; контролируют процесс и результат действия при выполнении беговых упражнений. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя и учащихся.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

				на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».	проводить подвижную игру «Охотники и утки».	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
11			Тестирование поднимание туловища за 30 сек. Равномерный бег 1500 м. Подвижная игра «Лапта»	ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать технику равномерного бега на 1500 м провести подвижную игру «Лапта»	Научатся: - технически правильно выполнять поднимание туловища; - самостоятельно подбирать темп и ритм бега; - проводить подвижную игру «Мяч капитану».	Познавательные: владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателей развития одного из основных физических качеств — выносливости. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата при выполнении поднимания туловища. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развивают навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
12			Бег 60 м Прыжок в высоту с разбега. Эстафета.	ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике бега на 60 метров. Учить технике разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету.	Научатся: - бегать с изменением частоты шагов и ритма; - технически правильно выполнять разбег в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	Познавательные: имеют первоначальное представление о технике бега на короткие дистанции, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
13			Тестирование техники прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ на автомобильных шинах. Провести учет техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствовать технику метания малого мяча с целью. Провести эстафету с преодолением препятствий.	Научатся: - технически правильно прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполнять сложные координационные действия в эстафете с препятствиями; - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Приседание на одной ноге «пистолет»

2. Спортивные игры (3 часа)

14			<p>Техника безопасности в занятиях спортивными играми.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Подвижная игра «Защита стойки».</p>	<p>ОРУ в движении с баскетбольным мячом.</p> <p>Провести беседу «Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР».</p> <p>Познакомить с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях спортивными играми.</p> <p>Провести подвижную игру «Защита стойки».</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающим упражнениям в движении с использованием баскетбольного мяча. 	<p>Познавательные: имеют представление об основных этапах развития олимпийского движения в СССР и России; правилах и приемах игры в баскетбол.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>
15			<p>Стойки баскетболиста. Перемещение в стойках.</p> <p>Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом.</p> <p>Учить стойкам баскетболиста (низкая, средняя, высокая).</p> <p>Провести подвижную игру «Борьба за мяч».</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять стойки баскетболиста; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры. 	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Развивают мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>
16			<p>Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Стойки баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Учить ведению мяча на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления.</p> <p>Учить технике выполнения поворотов без мяча и с мячом.</p> <p>Учить остановке двумя шагами и прыжком.</p> <p>Провести эстафету с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча в различных стойках; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - выполнять повороты без мяча и с мячом; - соблюдать технику безопасности при проведении эстафеты сведением мяча и броском по кольцу. 	<p>Познавательные: имеют представление о технике ведения мяча в различных стойках на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления, остановках и поворотах с мячом и без мяча.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют трудолюбие и настойчивость в обучении.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>

Вторая четверть - 16 уроков

1. Спортивные игры (16 часов)

17		<p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча двумя руками с места. Подвижная игра «Увернуться от мяча».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Учить броску мяча одной рукой от плеча, соблюдая правила безопасности. Учить броску мяча двумя руками с места. Развивать внимание, ловкость, быстроту и выносливость при выполнении игровых упражнений. Провести подвижную игру «Увернуться от мяча».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с мячами в паре; - выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места; - выполнять бросок мяча двумя руками от плеча с места.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учебе; развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
18		<p>История развития баскетбола. Бросок мяча двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>	<p>ОРУ в паре с мячом. Строевые упражнения в движении. Учить броску мяча двумя руками с места. Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча с места. Провести игру «Борьба за мяч».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча двумя руками от плеча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча двумя руками; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>

19		<p>Тестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Бросок мяча двумя руками по кольцу с места. Подвижная игра «Защита укрепления».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Совершенствовать технику броска мяча двумя руками по кольцу с места. Провести игру «Защита укрепления».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча одной и двумя руками; - контролировать силу и высоту броска мяча.</p>	<p>Познавательные:контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
20		<p>Тестирование техники броска мяча двумя руками по кольцу с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игра-эстафета «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча двумя руками по кольцу с места. Учить броску мяча одной рукой в прыжке. Провести игру-эстафету «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>Научатся: - выполнять ОРУ с баскетбольными мячами в движении; технически правильно выполнять бросок мяча одной и двумя руками; - развивать внимание и ловкость при выполнении игровых упражнений; -соблюдать правила техники безопасности при выполнении ловли и передачи мяча в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о технике броска мяча двумя руками с места;ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные:адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях..</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
21		<p>Бросок мяча одной рукой в прыжке. Бросок мяча двумя руками в прыжке. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке. Учить броску мяча двумя руками в прыжке.</p>	<p>Научатся: - выполнять бросок мяча одной рукой в прыжке; - развивать внимание, ловкость при выполнении игры.</p>	<p>Познавательные:самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>

22			<p>Тестирование техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками по кольцу в прыжке. Провести эстафеты баскетбольного типа «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бросок мяча одной рукой и двумя руками в прыжке; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафет.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке; используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
23			<p>Два шага после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у противника. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Учить технике выполнения двух шагов после ведения. Учить технике вырывания и выбивания мяча у противника. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>Научатся: - выполнять два шага после ведения мяча; - выполнять вырывание и выбивание мяча у противника; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении игры в баскетбол; - контролировать свои действия во время игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике выполнения двух шагов после ведения мяча; вырывании и выбивании мяча у противника. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
24			<p>Тестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провеститестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Закрепить комбинацию из освоенных элементов техники передвижения(перемещение в баскетбольных</p>	<p>Научатся: - выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой, набивным мячом и игре в баскетбол; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: договариваются и</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Поднимают туловище из положения лежа на спине.</p>

			Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	стойках, остановка, поворот, ускорение). Провести эстафету.	игроками во время проведения эстафеты.	приходят к общему решению в совместной деятельности.		
25			Бросок мяча по кольцу одной рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Игра в баскетбол 4х4 чел.	ОРУ в движении. Учить технике выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Закрепить навык ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении; - правильно выполнять бросок мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния.	Познавательные: имеют углубленное представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Поднимают туловище из положения лежа на спине.
26			Тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	ОРУ с гимнастической палкой. Провести тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастической палкой; - взаимодействию с игроками во время игры в баскетбол.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой; имеют углубленное представление о технике выполнения броска с близкого расстояния. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
27			Зонная защита 2х1х2. Прием мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	ОРУ с набивным мячом в паре. Учить выполнению зонной защиты. Учить приему мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Развивать координационные способности, ловкость и выносливость.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с набивным мячом в паре; - выполнять зонную защиту 2х1х2; - прием мяча в движении и выполнению двух шагов с броском мяча по кольцу.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с набивным мячом; имеют представление о зонной защите 2х1х2. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.

28			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Познакомить со стойками волейболиста. Учить перемещениям приставными шагами.	Научатся: - выполнять стойки волейболиста; - перемещению в стойках; - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют представления о стойках волейболиста и технике перемещений в стойке. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
29			Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Закрепить технику выполнения стоек волейболиста. Совершенствовать технику перемещений волейболиста	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
30			Перемещения в стойках волейболиста (повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху.	ОРУ с гимнастической палкой. Учить перемещению в стойках. Развивать навык перемещения в стойках. Учить приему и передаче мяча двумя руками.	Научатся: - ловить и выполнять броски мяча через сетку; - соблюдать правила техники безопасности во время занятий физической культурой.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой, имеют представление о приеме и передаче мяча над собой двумя руками. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
31			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастическими палками.	Познавательные: имеют представление о приеме и передаче мяча двумя руками сверху. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие с учетом	Проявляют дисциплинованность, трудолюбие в достижении	Поднимание ног до 45 градусов лежа на

			правилам.	Провести игру в волейбол.	- приему и передаче мяча двумя руками сверху; - игре в волейбол по упрощенным правилам.	характера сделанных ошибок. Коммуникативные: осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	поставленных целей.	спине.
32			Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в паре. Прием и передача мяча снизу у стены.	ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в паре. Учить приему и передаче мяча сверху у стены.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху двумя руками в паре; - организации и проведению подвижной игры.	Познавательные: самостоятельно используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.

Третья четверть - 22 урока

1. Спортивные игры (5 ч)

33			Прием и передача мяча снизу двумя руками в паре. Передача мяча над собой и через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ в движении. Учить приему и передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствовать технику передачи над собой и через сетку. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча снизу двумя руками в паре; - организации и проведению игры в волейбол.	Познавательные: имеют представление о технике выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в паре. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
34			Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Учить технике выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; - выполнять прямой нападающий удар; - соблюдать правила	Познавательные: имеют представление о технике выполнения нападающего удара, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

				Развивать внимание, ловкость во время проведения игры в волейбол.	безопасного поведения при игре в волейбол.	совместной деятельности.		
35			Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прямой нападающий удар; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике прямого нападающего удара; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
36			Тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с набивным мячом в паре. Провести тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара.	Научатся: - организовывать и проводить игру в волейбол; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол; - судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют навыки сотрудничества, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
37			Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по правилам.	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику выполнения нижней боковой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи мяча. Провести игру в волейбол по правилам.	Научатся: - организовывать и проводить игры в волейбол по правилам; - технически правильно выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи мяча;	Познавательные: организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой; имеют представление о технике выполнения нижней боковой и верхней прямой подачи мяча. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

					- судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	безопасный и здоровый образ жизни.	
Гимнастика - 12 часов								
38			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1 (и. п. основная стойка, перейти в упор присев, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед слитно в упор присев, основная стойка). Эстафета гимнастическая.	ОРУ на гимнастических матах. Провести инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать технику выполнения «моста», стойки на лопатках и кувырка вперед. Разучить акробатическую комбинацию 1. Провести гимнастическую эстафету.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения на гимнастическом мате; - выполнять элементы акробатической комбинации; - взаимодействовать со сверстниками в гимнастической эстафете.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Развивают доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивают навыки сотрудничества со сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
39			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1. Подвижная игра «Ни больше, ни меньше».	ОРУ на гимнастических матах. Повторить пережаты, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения; - взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижной игры.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
40			Наклоны туловища из различных положений. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 1.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации. Развивать координацию,	Научатся: - технически правильно выполнять кувырок назад;	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения кувырка назад. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

				глазомер и точность при выполнении упражнений.		приходят к общему решению в совместной деятельности.	мотивов учебной деятельности.	
41			Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 2 (из упора лежа толчком двумя ногами прийти в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, развести и свести ноги, сделать группировку и переворот назад через голову в упор присев, кувырок вперед в упор присев, и.п. основная стойка).	ОРУ с флажками. Провести тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Повторить строевые упражнения, изученные ранее. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Разучить акробатическую комбинацию 2.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с флажками; - организовывать и проводить подвижную игру в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
42			«Мост» из положения стоя. Прыжок с высоты. Акробатическая комбинация 2. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу. Висы на перекладине	ОРУ с гантелями. Учить технике выполнения «моста» и положения стоя. Учить технике выполнения прыжка с высоты. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения «мост» и прыжок с высоты; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Познавательные: имеют представление о технике выполнения «моста» из положения стоя и прыжка с высоты; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
43			Строевые упражнения. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу.	ОРУ на гимнастической скамейке. Учить перестроениям из одной шеренги в две и три. Провести тестирование акробатической	Научатся: - выполнять простые висы на перекладине; - организовывать и проводить подвиж-	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения акробатической комбинации 2, ориентируются в способе тестирования наклона туловища вперед из положения стоя; контролируют процесс и результат	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 2. Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты, подтягивания).</p>	<p>комбинации 2. Повторить висы, перевороты и подтягивания на перекладине.</p>	<p>ные игры в помещении; - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации 2;</p>	<p>действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>спорных ситуаций.</p>	
44			<p>Акробатическая комбинация 3 (основная стойка, упор присев, кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, «мост», поворот на «мосту» в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка). Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты). Наклоны туловища из различных положений Эстафета с преодолением препятствий.</p>	<p>ОРУ с обручем. Разучить акробатическую комбинацию. Провести эстафету с преодолением препятствий. Закрепить висы, перевороты и подтягивания на перекладине. Совершенствовать навык выполнения наклонов вперед из различных положений.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в эстафете.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о тестировании поднимания туловища. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).</p>
45			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 3. Комбинация на</p>	<p>ОРУ с флажками. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Провести тестирование</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации;</p>	<p>Познавательные: имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях;организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками и эстафете с преодолением</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой переклад</p>

			низкой перекладине – мальчики (см. урок 68). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 68). Эстафета с преодолением препятствий.	техники выполнения акробатической комбинации 3 (см. урок 68). Провести эстафету с преодолением препятствий.	- технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	препятствий. Регулятивные: контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	ине (д).
46			Комбинация на низкой перекладине – мальчики (см. урок 69). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 69). Опорный прыжок через козла согнув ноги. Подвижная игра.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Учить технике выполнения опорного прыжка согнув ноги. Провести игру.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	Познавательные: имеют углубленное представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность в эстафете с преодолением препятствий. контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность и трудолюбие.	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).
47			Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание и передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастическом бревне (ходьба на носках, приседание, повороты, равновесие на одной ноге, соскок). Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствовать навык выполнения опорного прыжка согнув ноги. Учить технике лазания и передвижения по гимнастической стенке. Учить ходьбе на носках, приседанию, поворотам, равновесию на одной ноге, соскоку на гимнастическом бревне.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; - развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; - выполнять различные элементы на гимнастическом бревне.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь; самостоятельно осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения, принимают и осваивают социальную роль обучающего.	Прыжки на скакалке.

48			<p>Тестирование техники выполнения опорного прыжка через козла ноги врозь. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения опорного прыжка согнув ноги. Закрепить навык выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне.</p>	<p>Научатся: - выполнять прием и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу; - самостоятельно организовывать и проводить разминку; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике лазания по канату в два и три приема и упражнениях на гимнастическом бревне. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
49			<p>Тестирование техники выполнения лазания по канату (в два приема – мал., в три приема – дев.). Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Эстафета.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне. Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - навыку выполнения основных видов движений на бревне; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении эстафеты с кубиками; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения гимнастических заданий.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
Кроссовая подготовка – 5 часов.								
50			<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности Провести беседу по</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности;</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>правилам техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Учить технике бега по пересеченной местности до 6 минут. Учить чередованию ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>- чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.</p>	<p>Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни, развивают культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	
51			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ с гантелями. Закрепить технику бега по пересеченной местности до 6 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности; - чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; - развивать внимание, гибкость и координационные способности в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные:ориентируются в способе бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов, контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
52			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 3 раза. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; - организовывать и проводить подвиж-</p>	<p>Познавательные:самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

			«Лапта».	бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру «Лапта».	ную игру; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	
53			Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 4 раза. Игра в футбол.	ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру в футбол.	Научатся: - выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по слабо пересеченной местности; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений легкоатлетической направленности в движении и игре в футбол. Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
54			Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 3 раза. Эстафета встречная.	ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести встречную эстафету (расстояние до 30 м).	Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Четвертая четверть - 14 урока

Кроссовая подготовка (5 час.),

55			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 4 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности до 2 км; - правильно распределять силы по дистанции; - взаимодействовать со сверстниками в круговой эстафете</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре и специальных беговых упражнений. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
56			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету.</p>	<p>Научатся: - чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
57			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Многоскоки. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на бег. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения многоскоков. Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - постановке стопы на сыпучий грунт при беге по слабо пересеченной местности; - соблюдать правильную частоту дыхания при выполнении чередования ходьбы и бега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по сыпучему грунту; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

58		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Многоскоки. Эстафета круговая.</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Закрепить навык выполнения многоскоков. Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в специальных беговых упражнениях; самостоятельно формулируют проблемы и задачу. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
59		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Тройной прыжок в длину с места. Подвижная игра «Захват знамени».</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения тройного прыжка в длину с места. Провести подвижную игру «Захват знамени».</p>	<p>Научатся: - технически правильно преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>

Легкая атлетика (9 час)

60			<p>Тестирование кроссового бега на 1000 метров. Тройной прыжок в длину с места. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование кроссового бега на 1000 м. Закрепить навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять кроссовый бег, правильно распределяя силы по дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения кроссового бега;</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении и кроссе на 1000 м. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
61			<p>Тестирование бега на 60 м на результат. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Провести тестирование бега на 60 м с низкого старта на результат. Развивать навык метания мяча на дальность. Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; - технически правильно метать мяч на дальность; - организовывать и проводить встречную эстафету.</p>	<p>Познавательные: имеют представление прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают и контролируют правильность выполнения задания. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
62			<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Развивать навык метания мяча на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения в паре; - технически правильно выполнять отталкивание в прыжках в высоту с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре, метания мяча и подвижной игре. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

						деятельности.		
63			<p>Тестирование метание мяча на дальность с короткого разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык ходьбы и бега в полном приседе. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять приземление в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». - организовывать и проводить встречную эстафету;</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Тройной прыжок в длину с места
64			<p>Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета.</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах Провести тестирование прыжка в высоту с разбега. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы, используя автомобильные шины; - технически правильно приземление в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ и эстафете с кубиками. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	Тройной прыжок в длину с места

65			<p>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег на 1500м. Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Учить технике и тактике бега на 1500м. Развивать координацию, ловкость и внимание в подвижной игре.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; - равномерно распределять свои силы во время бега на 1500 м; - организовывать и проводить подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
66			<p>Контроль УДП: челночный 3x10 м; 60 м. Бег на 1500м. Эстафета встречная. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование челночного бега 3x10 м. Развивать навык бега на 1500 м. Провести встречную эстафету (30-40 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять челночный бег 3x10 м; - организовывать и проводить эстафету и подвижную игру.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
67			<p>Контроль УДП: бег на 1000 м, подтягивание на перекладине. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестированиеуровня двигательной подготовленности учащихся: бег на 1000 м и подтягивание на перекладине. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега на дистанции 1000 м и подтягивании на перекладине; организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию в решении поставленных задач.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми при выполнении заданий.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

68			<p>Игры – эстафеты по выбору учащихся. ГТО – основа физического воспитания учащихся.</p>	<p>ОРУ в движении. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игр – эстафет по выбору учащихся. Провести беседу: «ГТО – основа физического воспитания учащихся». Подведение итогов четверти и года.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости посредством различных физических упражнений; - организовывать и проводить различные игры-эстафеты.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
----	--	--	---	--	--	---	---	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел III. Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Д/з
	план	факт			предметные	метапредметные	личностные	
Первая четверть - 16 уроков			1. Легкая атлетика (11 часов)					
1			<p>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Строевые упражнения: повторение пройденного.</p> <p>Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.</p>	<p>Беседа: «Развитие олимпийского движения в России».</p> <p>Вводный инструктаж.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ОРУ в движении.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять повороты на месте, построение в шеренгу, перестроение в шеренгу по два; - выполнять различные беговые упражнения. 	<p>Познавательные: определяют и кратко характеризуют историю развития олимпийского движения в России; получают первоначальное представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры.</p> <p>Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
2			<p>Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.</p> <p>Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Провести контроль уровня двигательной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 30 метров; - челночный бег 3x10 м. <p>Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать 30 м с высокого старта; - технически правильно принимать положение высокого старта; - выполнять челночный бег 3x10 м; - выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; - технически правильно выполнять повороты при 	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега на короткую дистанцию и технике выполнения челночного бега, спортивной форме при занятиях на улице.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, сохраняют заданную цель принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в эстафетах.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивают бесконфликтную совместную работу, слушают и слышат друг друга.</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его, имеют желание учиться, проявляют</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					выполнении челночного бега.			
3			<p>Тестирование бега на 60 и 300 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: - бег 60 м; - бег 300 м. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; технически правильно выполнять бег на 60 и 300 м; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения игры.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; имеют представление о технике бега на короткую и среднюю дистанции. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
4			<p>Спринтерский бег. Техника высокого старта и бег от 15 до 40 метров. Прыжок в длину с места. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ легкоатлетической направленности. Учить технике спринтерского бега. Учить технике прыжка в длину с места, толчком двумя ногами. Провести круговую эстафету (расстояние до 30 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять бег на 40 м с высокого старта; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о беге с ускорением, технике прыжка в длину с места, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям легкой атлетикой.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
5			<p>Тестирование наклона туловища вперед (гибкость). Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперед. Закрепить технику прыжка в длину с места. Учить технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять наклон туловища вперед; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - технически правильно выполнять разбег во время прыжков в</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки, имеют первоначальное представление о технике разбега в прыжках в длину. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					длину;	Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера.		
6			<p>Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места. Учить технике отталкивания после разбега в прыжках в длину. Учить правилам и технике подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; - технически правильно выполнять отталкивание после разбега в прыжках в длину; - развивать внимание, ловкость, скоростно-силовые качества в подвижной игре «Лапта».</p>	<p>Познавательные:получают первоначальное представление о технике отталкивания после разбега в прыжках в длину, овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки во время подвижной игры «Лапта». Регулятивные:определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию. Коммуникативные:слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
7			<p>Тестирование подтягивания на перекладине. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в парах. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание на высокой перекладине. Учить технике бега на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Научатся: - правильно дышать при беге на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - технически правильно приземляться при выполнении прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные:самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия при беге на 1000 м. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

8		<p>Тестирование бега на 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Роль и значение влияния физических упражнений в режиме дня на здоровье учащихся». Игра «Футбол».</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Научатся: - технически правильно пробегать дистанцию бега на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные: владеют навыком бега на 1000 м и систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
9		<p>Тестирование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Режим дня и его значение для учащихся». Беговые упражнения: повторный бег с ускорением на 20-30 м, переменный бег с максимальной скоростью. бег по инерции после ускорения на 10-15 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре для развития силы рук, ног, туловища. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести беседу с учащимися о значении режима дня для учащихся. Совершенствовать технику беговых упражнений. Совершенствовать тактику подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - характеризовать роль и значение влияния режима дня на здоровье учащихся; - технически правильно выполнять беговые упражнения, соблюдая при этом правила техники безопасности; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись»; имеют углубленное представление о беговых упражнениях, используемых на уроке для развития быстроты. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
10		<p>Метание мяча на дальность. Беговые упражнения (урок 10). Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике метания мяча</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять разбег и метание мяча на дальность; - организовывать и</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о корректировке техники метания мяча на дальность; контролируют процесс и результат действия при выполнении беговых упражнений. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя и учащихся.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

				на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».	проводить подвижную игру «Охотники и утки».	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
11			Тестирование поднимание туловища за 30 сек. Равномерный бег 1500 м. Подвижная игра «Лапта»	ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать технику равномерного бега на 1500 м провести подвижную игру «Лапта»	Научатся: - технически правильно выполнять поднимание туловища; - самостоятельно подбирать темп и ритм бега; - проводить подвижную игру «Мяч капитану».	Познавательные: владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателей развития одного из основных физических качеств — выносливости. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата при выполнении поднимания туловища. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развивают навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
12			Бег 60 м Прыжок в высоту с разбега. Эстафета.	ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике бега на 60 метров. Учить технике разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету.	Научатся: - бегать с изменением частоты шагов и ритма; - технически правильно выполнять разбег в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	Познавательные: имеют первоначальное представление о технике бега на короткие дистанции, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
13			Тестирование техники прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ на автомобильных шинах. Провести учет техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствовать технику метания малого мяча с целью. Провести эстафету с преодолением препятствий.	Научатся: - технически правильно прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполнять сложные координационные действия в эстафете с препятствиями; - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Приседание на одной ноге «пистолет»

2. Спортивные игры (3 часа)

14		<p>Техника безопасности в занятиях спортивными играми.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Подвижная игра «Защита стойки».</p>	<p>ОРУ в движении с баскетбольным мячом.</p> <p>Провести беседу «Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР».</p> <p>Познакомить с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях спортивными играми.</p> <p>Провести подвижную игру «Защита стойки».</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающим упражнениям в движении с использованием баскетбольного мяча. 	<p>Познавательные: имеют представление об основных этапах развития олимпийского движения в СССР и России; правилах и приемах игры в баскетбол.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>
15		<p>Стойки баскетболиста. Перемещение в стойках.</p> <p>Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом.</p> <p>Учить стойкам баскетболиста (низкая, средняя, высокая).</p> <p>Провести подвижную игру «Борьба за мяч».</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять стойки баскетболиста; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры. 	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Развивают мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>
16		<p>Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Стойки баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Учить ведению мяча на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления.</p> <p>Учить технике выполнения поворотов без мяча и с мячом.</p> <p>Учить остановке двумя шагами и прыжком.</p> <p>Провести эстафету с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча в различных стойках; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - выполнять повороты без мяча и с мячом; - соблюдать технику безопасности при проведении эстафеты сведением мяча и броском по кольцу. 	<p>Познавательные: имеют представление о технике ведения мяча в различных стойках на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления, остановках и поворотах с мячом и без мяча.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют трудолюбие и настойчивость в обучении.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>

Вторая четверть - 16 уроков

1. Спортивные игры (16 часов)

17		<p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча двумя руками с места. Подвижная игра «Увернуться от мяча».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Учить броску мяча одной рукой от плеча, соблюдая правила безопасности. Учить броску мяча двумя руками с места. Развивать внимание, ловкость, быстроту и выносливость при выполнении игровых упражнений. Провести подвижную игру «Увернуться от мяча».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с мячами в паре; - выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места; - выполнять бросок мяча двумя руками от плеча с места.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учебе; развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
18		<p>История развития баскетбола. Бросок мяча двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>	<p>ОРУ в паре с мячом. Строевые упражнения в движении. Учить броску мяча двумя руками с места. Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча с места. Провести игру «Борьба за мяч».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча двумя руками от плеча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча двумя руками; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>

19		<p>Тестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Бросок мяча двумя руками по кольцу с места. Подвижная игра «Защита укрепления».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Совершенствовать технику броска мяча двумя руками по кольцу с места. Провести игру «Защита укрепления».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча одной и двумя руками; - контролировать силу и высоту броска мяча.</p>	<p>Познавательные: контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
20		<p>Тестирование техники броска мяча двумя руками по кольцу с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игра-эстафета «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча двумя руками по кольцу с места. Учить броску мяча одной рукой в прыжке. Провести игру-эстафету «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>Научатся: - выполнять ОРУ с баскетбольными мячами в движении; технически правильно выполнять бросок мяча одной и двумя руками; - развивать внимание и ловкость при выполнении игровых упражнений; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении ловли и передачи мяча в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике броска мяча двумя руками с места; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях..</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
21		<p>Бросок мяча одной рукой в прыжке. Бросок мяча двумя руками в прыжке. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке. Учить броску мяча двумя руками в прыжке.</p>	<p>Научатся: - выполнять бросок мяча одной рукой в прыжке; - развивать внимание, ловкость при выполнении игры.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>

22			<p>Тестирование техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками по кольцу в прыжке. Провести эстафеты баскетбольного типа «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бросок мяча одной рукой и двумя руками в прыжке; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафет.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке; используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
23			<p>Два шага после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у противника. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Учить технике выполнения двух шагов после ведения. Учить технике вырывания и выбивания мяча у противника. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>Научатся: - выполнять два шага после ведения мяча; - выполнять вырывание и выбивание мяча у противника; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении игры в баскетбол; - контролировать свои действия во время игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике выполнения двух шагов после ведения мяча; вырывании и выбивании мяча у противника. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
24			<p>Тестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провеститестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Закрепить комбинацию из освоенных элементов техники передвижения(перемещение в баскетбольных</p>	<p>Научатся: - выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой, набивным мячом и игре в баскетбол, ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: договариваются и</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Поднимают туловище из положения лежа на спине.</p>

			Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	стойках, остановка, поворот, ускорение). Провести эстафету.	игроками во время проведения эстафеты.	приходят к общему решению в совместной деятельности.		
25			Бросок мяча по кольцу одной рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Игра в баскетбол 4х4 чел.	ОРУ в движении. Учить технике выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Закрепить навык ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении; - правильно выполнять бросок мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния.	Познавательные: имеют углубленное представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Поднимают туловище из положения лежа на спине.
26			Тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	ОРУ с гимнастической палкой. Провести тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастической палкой; - взаимодействию с игроками во время игры в баскетбол.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой; имеют углубленное представление о технике выполнения броска с близкого расстояния. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
27			Зонная защита 2х1х2. Прием мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	ОРУ с набивным мячом в паре. Учить выполнению зонной защиты. Учить приему мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Развивать координационные способности, ловкость и выносливость.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с набивным мячом в паре; - выполнять зонную защиту 2х1х2; - прием мяча в движении и выполнению двух шагов с броском мяча по кольцу.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с набивным мячом; имеют представление о зонной защите 2х1х2. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.

28		Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Познакомить со стойками волейболиста. Учить перемещениям приставными шагами.	Научатся: - выполнять стойки волейболиста; - перемещению в стойках; - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют представления о стойках волейболиста и технике перемещений в стойке. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
29		Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Закрепить технику выполнения стоек волейболиста. Совершенствовать технику перемещений волейболиста	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
30		Перемещения в стойках волейболиста (повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху.	ОРУ с гимнастической палкой. Учить перемещению в стойках. Развивать навык перемещения в стойках. Учить приему и передаче мяча двумя руками.	Научатся: - ловить и выполнять броски мяча через сетку; - соблюдать правила техники безопасности во время занятий физической культурой.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой, имеют представление о приеме и передаче мяча над собой двумя руками. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
31		Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастическими палками.	Познавательные: имеют представление о приеме и передаче мяча двумя руками сверху. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие с учетом	Проявляют дисциплированность, трудолюбие в достижении	Поднимание ног до 45 градусов лежа на

			правилам.	Провести игру в волейбол.	- приему и передаче мяча двумя руками сверху; - игре в волейбол по упрощенным правилам.	характера сделанных ошибок. Коммуникативные: осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	поставленных целей.	спине.
32			Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в паре. Прием и передача мяча снизу у стены.	ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в паре. Учить приему и передаче мяча сверху у стены.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху двумя руками в паре; - организации и проведению подвижной игры.	Познавательные: самостоятельно используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.

Третья четверть - 22 урока

1. Спортивные игры (5 ч)

33			Прием и передача мяча снизу двумя руками в паре. Передача мяча над собой и через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ в движении. Учить приему и передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствовать технику передачи над собой и через сетку. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча снизу двумя руками в паре; - организации и проведению игры в волейбол.	Познавательные: имеют представление о технике выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в паре. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
34			Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Учить технике выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; - выполнять прямой нападающий удар; - соблюдать правила	Познавательные: имеют представление о технике выполнения нападающего удара, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

			Развивать внимание, ловкость во время проведения игры в волейбол.	безопасного поведения при игре в волейбол.	совместной деятельности.		
35		Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прямой нападающий удар; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике прямого нападающего удара; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
36		Тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с набивным мячом в паре. Провести тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара.	Научатся: - организовывать и проводить игру в волейбол; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол; - судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют навыки сотрудничества, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
37		Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по правилам.	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику выполнения нижней боковой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи мяча. Провести игру в волейбол по правилам.	Научатся: - организовывать и проводить игры в волейбол по правилам; - технически правильно выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи мяча;	Познавательные: организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой; имеют представление о технике выполнения нижней боковой и верхней прямой подачи мяча. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

					- судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	безопасный и здоровый образ жизни.	
Гимнастика - 12 часов								
38			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1 (и. п. основная стойка, перейти в упор присев, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед слитно в упор присев, основная стойка). Эстафета гимнастическая.	ОРУ на гимнастических матах. Провести инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать технику выполнения «моста», стойки на лопатках и кувырка вперед. Разучить акробатическую комбинацию 1. Провести гимнастическую эстафету.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения на гимнастическом мате; - выполнять элементы акробатической комбинации; - взаимодействовать со сверстниками в гимнастической эстафете.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Развивают доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивают навыков сотрудничества со сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
39			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1. Подвижная игра «Ни больше, ни меньше».	ОРУ на гимнастических матах. Повторить пережаты, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения; - взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижной игры.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
40			Наклоны туловища из различных положений. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 1.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации. Развивать координацию,	Научатся: - технически правильно выполнять кувырок назад;	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения кувырка назад. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

			глазомер и точность при выполнении упражнений.		приходят к общему решению в совместной деятельности.	мотивов учебной деятельности.	
41		<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 2 (из упора лежа толчком двумя ногами прийти в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, развести и свести ноги, сделать группировку и переворот назад через голову в упор присев, кувырок вперед в упор присев, и.п. основная стойка).</p>	<p>ОРУ с флажками. Провести тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Повторить строевые упражнения, изученные ранее. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Разучить акробатическую комбинацию 2.</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с флажками; - организовывать и проводить подвижную игру в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.</p>
42		<p>«Мост» из положения стоя. Прыжок с высоты. Акробатическая комбинация 2. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу. Висы на перекладине</p>	<p>ОРУ с гантелями. Учить технике выполнения «моста» и положения стоя. Учить технике выполнения прыжка с высоты. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения «мост» и прыжок с высоты; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике выполнения «моста» из положения стоя и прыжка с высоты; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>	<p>Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.</p>
43		<p>Строевые упражнения. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу.</p>	<p>ОРУ на гимнастической скамейке. Учить перестроениям из одной шеренги в две и три. Провести тестирование акробатической</p>	<p>Научатся: - выполнять простые висы на перекладине; - организовывать и проводить подвиж-</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения акробатической комбинации 2, ориентируются в способе тестирования наклона туловища вперед из положения стоя; контролируют процесс и результат</p>	<p>Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из</p>	<p>Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.</p>

			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 2. Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднятие ног), перевороты, подтягивания).</p>	<p>комбинации 2. Повторить висы, перевороты и подтягивания на перекладине.</p>	<p>ные игры в помещении; - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации 2;</p>	<p>действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>спорных ситуаций.</p>	
44			<p>Акробатическая комбинация 3 (основная стойка, упор присев, кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, «мост», поворот на «мосту» в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка). Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднятие ног), перевороты). Наклоны туловища из различных положений Эстафета с преодолением препятствий.</p>	<p>ОРУ с обручем. Разучить акробатическую комбинацию. Провести эстафету с преодолением препятствий. Закрепить висы, перевороты и подтягивания на перекладине. Совершенствовать навыки выполнения наклонов вперед из различных положений.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в эстафете.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о тестировании поднимания туловища. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).</p>
45			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 3. Комбинация на</p>	<p>ОРУ с флажками. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Провести тестирование</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации;</p>	<p>Познавательные: имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях;организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками и эстафете с преодолением</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой переклад</p>

			низкой перекладине – мальчики (см. урок 68). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 68). Эстафета с преодолением препятствий.	техники выполнения акробатической комбинации 3 (см. урок 68). Провести эстафету с преодолением препятствий.	- технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	препятствий. Регулятивные: контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	ине (д).
46			Комбинация на низкой перекладине – мальчики (см. урок 69). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 69). Опорный прыжок через козла согнув ноги. Подвижная игра.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Учить технике выполнения опорного прыжка согнув ноги. Провести игру.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	Познавательные: имеют углубленное представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность в эстафете с преодолением препятствий. контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность и трудолюбие.	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).
47			Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание и передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастическом бревне (ходьба на носках, приседание, повороты, равновесие на одной ноге, соскок). Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствовать навык выполнения опорного прыжка согнув ноги. Учить технике лазания и передвижения по гимнастической стенке. Учить ходьбе на носках, приседанию, поворотам, равновесию на одной ноге, соскоку на гимнастическом бревне.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; - развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; - выполнять различные элементы на гимнастическом бревне.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь; самостоятельно осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения, принимают и осваивают социальную роль обучающего.	Прыжки на скакалке.

48			<p>Тестирование техники выполнения опорного прыжка через козла ноги врозь. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения опорного прыжка согнув ноги. Закрепить навык выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне.</p>	<p>Научатся: - выполнять прием и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу; - самостоятельно организовывать и проводить разминку; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике лазания по канату в два и три приема и упражнениях на гимнастическом бревне. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
49			<p>Тестирование техники выполнения лазания по канату (в два приема – мал., в три приема – дев.). Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Эстафета.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне. Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - навыку выполнения основных видов движений на бревне; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении эстафеты с кубиками; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения гимнастических заданий.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
Кроссовая подготовка – 5 часов.								
50			<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности Провести беседу по</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности;</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>правилам техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Учить технике бега по пересеченной местности до 6 минут. Учить чередованию ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>- чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.</p>	<p>Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни, развивают культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	
51			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ с гантелями. Закрепить технику бега по пересеченной местности до 6 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности; - чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; - развивать внимание, гибкость и координационные способности в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные:ориентируются в способе бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов, контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
52			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 3 раза. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; - организовывать и проводить подвиж-</p>	<p>Познавательные:самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

			«Лапта».	бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру «Лапта».	ную игру; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	
53			Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 4 раза. Игра в футбол.	ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру в футбол.	Научатся: - выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по слабо пересеченной местности; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений легкоатлетической направленности в движении и игре в футбол. Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
54			Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 3 раза. Эстафета встречная.	ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести встречную эстафету (расстояние до 30 м).	Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Четвертая четверть - 14 урока

Кроссовая подготовка (5 час.),

55			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 4 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности до 2 км; - правильно распределять силы по дистанции; - взаимодействовать со сверстниками в круговой эстафете</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре и специальных беговых упражнений. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
56			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету.</p>	<p>Научатся: - чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
57			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Многоскоки. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на бег. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения многоскоков. Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - постановке стопы на сыпучий грунт при беге по слабо пересеченной местности; - соблюдать правильную частоту дыхания при выполнении чередования ходьбы и бега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по сыпучему грунту; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

58		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Многоскоки. Эстафета круговая.</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Закрепить навык выполнения многоскоков. Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в специальных беговых упражнениях; самостоятельно формулируют проблемы и задачу. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
59		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Тройной прыжок в длину с места. Подвижная игра «Захват знамени».</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения тройного прыжка в длину с места. Провести подвижную игру «Захват знамени».</p>	<p>Научатся: - технически правильно преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>

Легкая атлетика (9 час)

60		<p>Тестирование кроссового бега на 1000 метров. Тройной прыжок в длину с места. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование кроссового бега на 1000 м. Закрепить навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять кроссовый бег, правильно распределяя силы по дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения кроссового бега;</p>	<p>Познавательные:организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении и кроссе на 1000 м. Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные:формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируют ся на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
61		<p>Тестирование бега на 60 м на результат. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Провести тестирование бега на 60 м с низкого старта на результат. Развивать навык метания мяча на дальность. Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; - технически правильно метать мяч на дальность; - организовывать и проводить встречную эстафету.</p>	<p>Познавательные:имеют представление прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные:оценивают и контролируют правильность выполнения задания. Коммуникативные:ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
62		<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Развивать навык метания мяча на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения в паре; - технически правильно выполнять отталкивание в прыжках в высоту с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре, метания мяча и подвижной игре. Регулятивные:формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные:формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

						деятельности.		
63			<p>Тестирование метание мяча на дальность с короткого разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык ходьбы и бега в полном приседе. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять приземление в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». - организовывать и проводить встречную эстафету;</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Тройной прыжок в длину с места
64			<p>Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета.</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах Провести тестирование прыжка в высоту с разбега. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы, используя автомобильные шины; - технически правильно приземление в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ и эстафете с кубиками. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	Тройной прыжок в длину с места

65		<p>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег на 1500м. Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Учить технике и тактике бега на 1500м. Развивать координацию, ловкость и внимание в подвижной игре.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; - равномерно распределять свои силы во время бега на 1500 м; - организовывать и проводить подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
66		<p>Контроль УДП: челночный 3x10 м; 60 м. Бег на 1500м. Эстафета встречная. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование челночного бега 3x10 м. Развивать навык бега на 1500 м. Провести встречную эстафету (30-40 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять челночный бег 3x10 м; - организовывать и проводить эстафету и подвижную игру.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
67		<p>Контроль УДП: бег на 1000 м, подтягивание на перекладине. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование уровня двигательной подготовленности учащихся: бег на 1000 м и подтягивание на перекладине. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега на дистанции 1000 м и подтягивании на перекладине; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию в решении поставленных задач.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми при выполнении заданий.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

68			<p>Игры – эстафеты по выбору учащихся. ГТО – основа физического воспитания учащихся.</p>	<p>ОРУ в движении. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игр – эстафет по выбору учащихся. Провести беседу: «ГТО – основа физического воспитания учащихся». Подведение итогов четверти и года.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости посредством различных физических упражнений; - организовывать и проводить различные игры-эстафеты.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
----	--	--	---	--	--	--	---	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел III. Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Д/з
	план	факт			предметные	метапредметные	личностные	
Первая четверть - 16 уроков			1. Легкая атлетика (11 часов)					
1			<p>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Строевые упражнения: повторение пройденного.</p> <p>Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.</p>	<p>Беседа: «Развитие олимпийского движения в России».</p> <p>Вводный инструктаж.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ОРУ в движении.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять повороты на месте, построение в шеренгу, перестроение в шеренгу по два; - выполнять различные беговые упражнения. 	<p>Познавательные: определяют и кратко характеризуют историю развития олимпийского движения в России; получают первоначальное представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры.</p> <p>Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
2			<p>Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.</p> <p>Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Провести контроль уровня двигательной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 30 метров; - челночный бег 3x10 м. <p>Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать 30 м с высокого старта; - технически правильно принимать положение высокого старта; - выполнять челночный бег 3x10 м; - выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; - технически правильно выполнять повороты при 	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега на короткую дистанцию и технике выполнения челночного бега, спортивной форме при занятиях на улице.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, сохраняют заданную цель принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в эстафетах.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивают бесконфликтную совместную работу, слушают и слышат друг друга.</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его, имеют желание учиться, проявляют</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					выполнении челночного бега.			
3			<p>Тестирование бега на 60 и 300 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: - бег 60 м; - бег 300 м. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; технически правильно выполнять бег на 60 и 300 м; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения игры.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; имеют представление о технике бега на короткую и среднюю дистанции. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
4			<p>Спринтерский бег. Техника высокого старта и бег от 15 до 40 метров. Прыжок в длину с места. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ легкоатлетической направленности. Учить технике спринтерского бега. Учить технике прыжка в длину с места, толчком двумя ногами. Провести круговую эстафету (расстояние до 30 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять бег на 40 м с высокого старта; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о беге с ускорением, технике прыжка в длину с места, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям легкой атлетикой.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
5			<p>Тестирование наклона туловища вперед (гибкость). Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперед. Закрепить технику прыжка в длину с места. Учить технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять наклон туловища вперед; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - технически правильно выполнять разбег во время прыжков в</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки, имеют первоначальное представление о технике разбега в прыжках в длину. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					длину;	Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера.		
6			<p>Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места. Учить технике отталкивания после разбега в прыжках в длину. Учить правилам и технике подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; - технически правильно выполнять отталкивание после разбега в прыжках в длину; - развивать внимание, ловкость, скоростно-силовые качества в подвижной игре «Лапта».</p>	<p>Познавательные: получают первоначальное представление о технике отталкивания после разбега в прыжках в длину, овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки во время подвижной игры «Лапта». Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
7			<p>Тестирование подтягивания на перекладине. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в парах. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание на высокой перекладине. Учить технике бега на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Научатся: - правильно дышать при беге на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - технически правильно приземляться при выполнении прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия при беге на 1000 м. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

8		<p>Тестирование бега на 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Роль и значение влияния физических упражнений в режиме дня на здоровье учащихся». Игра «Футбол».</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Научатся: - технически правильно пробегать дистанцию бега на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные: владеют навыком бега на 1000 м и систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
9		<p>Тестирование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Режим дня и его значение для учащихся». Беговые упражнения: повторный бег с ускорением на 20-30 м, переменный бег с максимальной скоростью. бег по инерции после ускорения на 10-15 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре для развития силы рук, ног, туловища. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести беседу с учащимися о значении режима дня для учащихся. Совершенствовать технику беговых упражнений. Совершенствовать тактику подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - характеризовать роль и значение влияния режима дня на здоровье учащихся; - технически правильно выполнять беговые упражнения, соблюдая при этом правила техники безопасности; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись»; имеют углубленное представление о беговых упражнениях, используемых на уроке для развития быстроты. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
10		<p>Метание мяча на дальность. Беговые упражнения (урок 10). Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике метания мяча</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять разбег и метание мяча на дальность; - организовывать и</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о корректировке техники метания мяча на дальность; контролируют процесс и результат действия при выполнении беговых упражнений. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя и учащихся.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

				на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».	проводить подвижную игру «Охотники и утки».	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
11			Тестирование поднимание туловища за 30 сек. Равномерный бег 1500 м. Подвижная игра «Лапта»	ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать технику равномерного бега на 1500 м провести подвижную игру «Лапта»	Научатся: - технически правильно выполнять поднимание туловища; - самостоятельно подбирать темп и ритм бега; - проводить подвижную игру «Мяч капитану».	Познавательные: владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателей развития одного из основных физических качеств — выносливости. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата при выполнении поднимания туловища. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развивают навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
12			Бег 60 м Прыжок в высоту с разбега. Эстафета.	ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике бега на 60 метров. Учить технике разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету.	Научатся: - бегать с изменением частоты шагов и ритма; - технически правильно выполнять разбег в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	Познавательные: имеют первоначальное представление о технике бега на короткие дистанции, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
13			Тестирование техники прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ на автомобильных шинах. Провести учет техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствовать технику метания малого мяча с целью. Провести эстафету с преодолением препятствий.	Научатся: - технически правильно прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполнять сложные координационные действия в эстафете с препятствиями; - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Приседание на одной ноге «пистолет»

2. Спортивные игры (3 часа)

14			<p>Техника безопасности в занятиях спортивными играми.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Подвижная игра «Защита стойки».</p>	<p>ОРУ в движении с баскетбольным мячом.</p> <p>Провести беседу «Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР».</p> <p>Познакомить с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях спортивными играми.</p> <p>Провести подвижную игру «Защита стойки».</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающим упражнениям в движении с использованием баскетбольного мяча. 	<p>Познавательные: имеют представление об основных этапах развития олимпийского движения в СССР и России; правилах и приемах игры в баскетбол.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>
15			<p>Стойки баскетболиста. Перемещение в стойках.</p> <p>Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом.</p> <p>Учить стойкам баскетболиста (низкая, средняя, высокая).</p> <p>Провести подвижную игру «Борьба за мяч».</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять стойки баскетболиста; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры. 	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Развивают мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>
16			<p>Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Стойки баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Учить ведению мяча на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления.</p> <p>Учить технике выполнения поворотов без мяча и с мячом.</p> <p>Учить остановке двумя шагами и прыжком.</p> <p>Провести эстафету с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча в различных стойках; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - выполнять повороты без мяча и с мячом; - соблюдать технику безопасности при проведении эстафеты сведением мяча и броском по кольцу. 	<p>Познавательные: имеют представление о технике ведения мяча в различных стойках на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления, остановках и поворотах с мячом и без мяча.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют трудолюбие и настойчивость в обучении.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>

17		<p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча двумя руками с места. Подвижная игра «Увернуться от мяча».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Учить броску мяча одной рукой от плеча, соблюдая правила безопасности. Учить броску мяча двумя руками с места. Развивать внимание, ловкость, быстроту и выносливость при выполнении игровых упражнений. Провести подвижную игру «Увернуться от мяча».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с мячами в паре; - выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места; - выполнять бросок мяча двумя руками от плеча с места.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учебе; развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
18		<p>История развития баскетбола. Бросок мяча двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>	<p>ОРУ в паре с мячом. Строевые упражнения в движении. Учить броску мяча двумя руками с места. Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча с места. Провести игру «Борьба за мяч».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча двумя руками от плеча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча двумя руками; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>

19		<p>Тестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Бросок мяча двумя руками по кольцу с места. Подвижная игра «Защита укрепления».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Совершенствовать технику броска мяча двумя руками по кольцу с места. Провести игру «Защита укрепления».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча одной и двумя руками; - контролировать силу и высоту броска мяча.</p>	<p>Познавательные:контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
20		<p>Тестирование техники броска мяча двумя руками по кольцу с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игра-эстафета «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча двумя руками по кольцу с места. Учить броску мяча одной рукой в прыжке. Провести игру-эстафету «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>Научатся: - выполнять ОРУ с баскетбольными мячами в движении; технически правильно выполнять бросок мяча одной и двумя руками; - развивать внимание и ловкость при выполнении игровых упражнений; -соблюдать правила техники безопасности при выполнении ловли и передачи мяча в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о технике броска мяча двумя руками с места;ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные:адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях..</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
21		<p>Бросок мяча одной рукой в прыжке. Бросок мяча двумя руками в прыжке. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке. Учить броску мяча двумя руками в прыжке.</p>	<p>Научатся: - выполнять бросок мяча одной рукой в прыжке; - развивать внимание, ловкость при выполнении игры.</p>	<p>Познавательные:самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>

22			<p>Тестирование техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками по кольцу в прыжке. Провести эстафеты баскетбольного типа «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бросок мяча одной рукой и двумя руками в прыжке; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафет.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке; используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
23			<p>Два шага после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у противника. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Учить технике выполнения двух шагов после ведения. Учить технике вырывания и выбивания мяча у противника. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>Научатся: - выполнять два шага после ведения мяча; - выполнять вырывание и выбивание мяча у противника; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении игры в баскетбол; - контролировать свои действия во время игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике выполнения двух шагов после ведения мяча; вырывании и выбивании мяча у противника. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
24			<p>Тестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провеститестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Закрепить комбинацию из освоенных элементов техники передвижения(перемещение в баскетбольных</p>	<p>Научатся: - выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой, набивным мячом и игре в баскетбол; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: договариваются и</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Поднимают туловище из положения лежа на спине.</p>

			Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	стойках, остановка, поворот, ускорение). Провести эстафету.	игроками во время проведения эстафеты.	приходят к общему решению в совместной деятельности.		
25			Бросок мяча по кольцу одной рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Игра в баскетбол 4х4 чел.	ОРУ в движении. Учить технике выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Закрепить навык ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении; - правильно выполнять бросок мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния.	Познавательные: имеют углубленное представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Поднимают туловище из положения лежа на спине.
26			Тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	ОРУ с гимнастической палкой. Провести тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастической палкой; - взаимодействию с игроками во время игры в баскетбол.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой; имеют углубленное представление о технике выполнения броска с близкого расстояния. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
27			Зонная защита 2х1х2. Прием мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	ОРУ с набивным мячом в паре. Учить выполнению зонной защиты. Учить приему мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Развивать координационные способности, ловкость и выносливость.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с набивным мячом в паре; - выполнять зонную защиту 2х1х2; - прием мяча в движении и выполнению двух шагов с броском мяча по кольцу.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с набивным мячом; имеют представление о зонной защите 2х1х2. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.

28			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Познакомить со стойками волейболиста. Учить перемещениям приставными шагами.	Научатся: - выполнять стойки волейболиста; - перемещению в стойках; - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют представления о стойках волейболиста и технике перемещений в стойке. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
29			Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Закрепить технику выполнения стоек волейболиста. Совершенствовать технику перемещений волейболиста	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
30			Перемещения в стойках волейболиста (повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху.	ОРУ с гимнастической палкой. Учить перемещению в стойках. Развивать навык перемещения в стойках. Учить приему и передаче мяча двумя руками.	Научатся: - ловить и выполнять броски мяча через сетку; - соблюдать правила техники безопасности во время занятий физической культурой.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой, имеют представление о приеме и передаче мяча над собой двумя руками. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
31			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастическими палками.	Познавательные: имеют представление о приеме и передаче мяча двумя руками сверху. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие с учетом	Проявляют дисциплированность, трудолюбие в достижении	Поднимание ног до 45 градусов лежа на

			правилам.	Провести игру в волейбол.	- приему и передаче мяча двумя руками сверху; - игре в волейбол по упрощенным правилам.	характера сделанных ошибок. Коммуникативные: осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	поставленных целей.	спине.
32			Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в паре. Прием и передача мяча снизу у стены.	ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в паре. Учить приему и передаче мяча сверху у стены.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху двумя руками в паре; - организации и проведению подвижной игры.	Познавательные: самостоятельно используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.

Третья четверть - 22 урока

1. Спортивные игры (5 ч)

33			Прием и передача мяча снизу двумя руками в паре. Передача мяча над собой и через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ в движении. Учить приему и передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствовать технику передачи над собой и через сетку. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча снизу двумя руками в паре; - организации и проведению игры в волейбол.	Познавательные: имеют представление о технике выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в паре. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
34			Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Учить технике выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; - выполнять прямой нападающий удар; - соблюдать правила	Познавательные: имеют представление о технике выполнения нападающего удара, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

				Развивать внимание, ловкость во время проведения игры в волейбол.	безопасного поведения при игре в волейбол.	совместной деятельности.		
35			Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прямой нападающий удар; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике прямого нападающего удара; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
36			Тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с набивным мячом в паре. Провести тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара.	Научатся: - организовывать и проводить игру в волейбол; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол; - судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют навыки сотрудничества, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
37			Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по правилам.	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику выполнения нижней боковой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи мяча. Провести игру в волейбол по правилам.	Научатся: - организовывать и проводить игры в волейбол по правилам; - технически правильно выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи мяча;	Познавательные: организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой; имеют представление о технике выполнения нижней боковой и верхней прямой подачи мяча. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

					- судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	безопасный и здоровый образ жизни.	
Гимнастика - 12 часов								
38			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1 (и. п. основная стойка, перейти в упор присев, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед слитно в упор присев, основная стойка). Эстафета гимнастическая.	ОРУ на гимнастических матах. Провести инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать технику выполнения «моста», стойки на лопатках и кувырка вперед. Разучить акробатическую комбинацию 1. Провести гимнастическую эстафету.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения на гимнастическом мате; - выполнять элементы акробатической комбинации; - взаимодействовать со сверстниками в гимнастической эстафете.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Развивают доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивают навыки сотрудничества со сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
39			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1. Подвижная игра «Ни больше, ни меньше».	ОРУ на гимнастических матах. Повторить пережаты, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения; - взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижной игры.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
40			Наклоны туловища из различных положений. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 1.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации. Развивать координацию,	Научатся: - технически правильно выполнять кувырок назад;	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения кувырка назад. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

				глазомер и точность при выполнении упражнений.		приходят к общему решению в совместной деятельности.	мотивов учебной деятельности.	
41			Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 2 (из упора лежа толчком двумя ногами прийти в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, развести и свести ноги, сделать группировку и переворот назад через голову в упор присев, кувырок вперед в упор присев, и.п. основная стойка).	ОРУ с флажками. Провести тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Повторить строевые упражнения, изученные ранее. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Разучить акробатическую комбинацию 2.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с флажками; - организовывать и проводить подвижную игру в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
42			«Мост» из положения стоя. Прыжок с высоты. Акробатическая комбинация 2. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу. Висы на перекладине	ОРУ с гантелями. Учить технике выполнения «моста» и положения стоя. Учить технике выполнения прыжка с высоты. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения «мост» и прыжок с высоты; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Познавательные: имеют представление о технике выполнения «моста» из положения стоя и прыжка с высоты; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
43			Строевые упражнения. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу.	ОРУ на гимнастической скамейке. Учить перестроениям из одной шеренги в две и три. Провести тестирование акробатической	Научатся: - выполнять простые висы на перекладине; - организовывать и проводить подвиж-	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения акробатической комбинации 2, ориентируются в способе тестирования наклона туловища вперед из положения стоя; контролируют процесс и результат	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 2. Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты, подтягивания).</p>	<p>комбинации 2. Повторить висы, перевороты и подтягивания на перекладине.</p>	<p>ные игры в помещении; - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации 2;</p>	<p>действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>спорных ситуаций.</p>	
44			<p>Акробатическая комбинация 3 (основная стойка, упор присев, кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, «мост», поворот на «мосту» в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка). Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты). Наклоны туловища из различных положений Эстафета с преодолением препятствий.</p>	<p>ОРУ с обручем. Разучить акробатическую комбинацию. Провести эстафету с преодолением препятствий. Закрепить висы, перевороты и подтягивания на перекладине. Совершенствовать навык выполнения наклонов вперед из различных положений.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в эстафете.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о тестировании поднимания туловища. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).</p>
45			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 3. Комбинация на</p>	<p>ОРУ с флажками. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Провести тестирование</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации;</p>	<p>Познавательные: имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях;организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками и эстафете с преодолением</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой переклад</p>

			низкой перекладине – мальчики (см. урок 68). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 68). Эстафета с преодолением препятствий.	техники выполнения акробатической комбинации 3 (см. урок 68). Провести эстафету с преодолением препятствий.	- технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	препятствий. Регулятивные: контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	ине (д).
46			Комбинация на низкой перекладине – мальчики (см. урок 69). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 69). Опорный прыжок через козла согнув ноги. Подвижная игра.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Учить технике выполнения опорного прыжка согнув ноги. Провести игру.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	Познавательные: имеют углубленное представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность в эстафете с преодолением препятствий. контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность и трудолюбие.	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).
47			Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание и передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастическом бревне (ходьба на носках, приседание, повороты, равновесие на одной ноге, соскок). Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствовать навык выполнения опорного прыжка согнув ноги. Учить технике лазания и передвижения по гимнастической стенке. Учить ходьбе на носках, приседанию, поворотам, равновесию на одной ноге, соскоку на гимнастическом бревне.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; - развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; - выполнять различные элементы на гимнастическом бревне.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь; самостоятельно осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения, принимают и осваивают социальную роль обучающего.	Прыжки на скакалке.

48			<p>Тестирование техники выполнения опорного прыжка через козла ноги врозь. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения опорного прыжка согнув ноги. Закрепить навык выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне.</p>	<p>Научатся: - выполнять прием и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу; - самостоятельно организовывать и проводить разминку; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике лазания по канату в два и три приема и упражнениях на гимнастическом бревне. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
49			<p>Тестирование техники выполнения лазания по канату (в два приема – мал., в три приема – дев.). Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Эстафета.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне. Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - навыку выполнения основных видов движений на бревне; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении эстафеты с кубиками; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения гимнастических заданий.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
Кроссовая подготовка – 5 часов.								
50			<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности Провести беседу по</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности;</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>правилам техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Учить технике бега по пересеченной местности до 6 минут. Учить чередованию ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>- чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.</p>	<p>Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни, развивают культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	
51			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ с гантелями. Закрепить технику бега по пересеченной местности до 6 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности; - чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; - развивать внимание, гибкость и координационные способности в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные:ориентируются в способе бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов, контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
52			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 3 раза. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; - организовывать и проводить подвиж-</p>	<p>Познавательные:самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

			«Лапта».	бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру «Лапта».	ную игру; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	
53			Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 4 раза. Игра в футбол.	ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру в футбол.	Научатся: - выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по слабо пересеченной местности; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений легкоатлетической направленности в движении и игре в футбол. Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
54			Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 3 раза. Эстафета встречная.	ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести встречную эстафету (расстояние до 30 м).	Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Четвертая четверть - 14 урока

Кроссовая подготовка (5 час.),

55			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 4 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности до 2 км; - правильно распределять силы по дистанции; - взаимодействовать со сверстниками в круговой эстафете</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре и специальных беговых упражнений. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
56			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету.</p>	<p>Научатся: - чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
57			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Многоскоки. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на бег. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения многоскоков. Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - постановке стопы на сыпучий грунт при беге по слабо пересеченной местности; - соблюдать правильную частоту дыхания при выполнении чередования ходьбы и бега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по сыпучему грунту; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

58			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Многоскоки. Эстафета круговая.</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Закрепить навык выполнения многоскоков. Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в специальных беговых упражнениях; самостоятельно формулируют проблемы и задачу. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
59			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Тройной прыжок в длину с места. Подвижная игра «Захват знамени».</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения тройного прыжка в длину с места. Провести подвижную игру «Захват знамени».</p>	<p>Научатся: - технически правильно преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>

Легкая атлетика (9 час)

60			<p>Тестирование кроссового бега на 1000 метров. Тройной прыжок в длину с места. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование кроссового бега на 1000 м. Закрепить навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять кроссовый бег, правильно распределяя силы по дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения кроссового бега;</p>	<p>Познавательные:организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении и кроссе на 1000 м. Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные:формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируют ся на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
61			<p>Тестирование бега на 60 м на результат. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Провести тестирование бега на 60 м с низкого старта на результат. Развивать навык метания мяча на дальность. Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; - технически правильно метать мяч на дальность; - организовывать и проводить встречную эстафету.</p>	<p>Познавательные:имеют представление прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные:оценивают и контролируют правильность выполнения задания. Коммуникативные:ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
62			<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Развивать навык метания мяча на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения в паре; - технически правильно выполнять отталкивание в прыжках в высоту с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре, метания мяча и подвижной игре. Регулятивные:формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные:формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

						деятельности.		
63			<p>Тестирование метание мяча на дальность с короткого разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык ходьбы и бега в полном приседе. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять приземление в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». - организовывать и проводить встречную эстафету;</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
64			<p>Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета.</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах Провести тестирование прыжка в высоту с разбега. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы, используя автомобильные шины; - технически правильно приземление в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ и эстафете с кубиками. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

65			<p>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег на 1500м. Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Учить технике и тактике бега на 1500м. Развивать координацию, ловкость и внимание в подвижной игре.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; - равномерно распределять свои силы во время бега на 1500 м; - организовывать и проводить подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
66			<p>Контроль УДП: челночный 3x10 м; 60 м. Бег на 1500м. Эстафета встречная. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование челночного бега 3x10 м. Развивать навык бега на 1500 м. Провести встречную эстафету (30-40 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять челночный бег 3x10 м; - организовывать и проводить эстафету и подвижную игру.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
67			<p>Контроль УДП: бег на 1000 м, подтягивание на перекладине. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестированиеуровня двигательной подготовленности учащихся: бег на 1000 м и подтягивание на перекладине. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега на дистанции 1000 м и подтягивании на перекладине; организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию в решении поставленных задач.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми при выполнении заданий.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

68			<p>Игры – эстафеты по выбору учащихся. ГТО – основа физического воспитания учащихся.</p>	<p>ОРУ в движении. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игр – эстафет по выбору учащихся. Провести беседу: «ГТО – основа физического воспитания учащихся». Подведение итогов четверти и года.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости посредством различных физических упражнений; - организовывать и проводить различные игры-эстафеты.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
----	--	--	---	--	--	---	---	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел III. Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Д/з
	план	факт			предметные	метапредметные	личностные	
Первая четверть - 16 уроков			1. Легкая атлетика (11 часов)					
1			<p>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Строевые упражнения: повторение пройденного.</p> <p>Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.</p>	<p>Беседа: «Развитие олимпийского движения в России».</p> <p>Вводный инструктаж.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ОРУ в движении.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять повороты на месте, построение в шеренгу, перестроение в шеренгу по два; - выполнять различные беговые упражнения. 	<p>Познавательные: определяют и кратко характеризуют историю развития олимпийского движения в России; получают первоначальное представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры.</p> <p>Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
2			<p>Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м.</p> <p>Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Провести контроль уровня двигательной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 30 метров; - челночный бег 3х10 м. <p>Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать 30 м с высокого старта; - технически правильно принимать положение высокого старта; - выполнять челночный бег 3х10 м; - выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; - технически правильно выполнять повороты при 	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега на короткую дистанцию и технике выполнения челночного бега, спортивной форме при занятиях на улице.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, сохраняют заданную цель принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в эстафетах.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивают бесконфликтную совместную работу, слушают и слышат друг друга.</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его, имеют желание учиться, проявляют</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					выполнении челночного бега.			
3			<p>Тестирование бега на 60 и 300 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: - бег 60 м; - бег 300 м. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; технически правильно выполнять бег на 60 и 300 м; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения игры.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; имеют представление о технике бега на короткую и среднюю дистанции. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
4			<p>Спринтерский бег. Техника высокого старта и бег от 15 до 40 метров. Прыжок в длину с места. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ легкоатлетической направленности. Учить технике спринтерского бега. Учить технике прыжка в длину с места, толчком двумя ногами. Провести круговую эстафету (расстояние до 30 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять бег на 40 м с высокого старта; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о беге с ускорением, технике прыжка в длину с места, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям легкой атлетикой.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
5			<p>Тестирование наклона туловища вперед (гибкость). Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперед. Закрепить технику прыжка в длину с места. Учить технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять наклон туловища вперед; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - технически правильно выполнять разбег во время прыжков в</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки, имеют первоначальное представление о технике разбега в прыжках в длину. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					длину;	Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера.		
6			<p>Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места. Учить технике отталкивания после разбега в прыжках в длину. Учить правилам и технике подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; - технически правильно выполнять отталкивание после разбега в прыжках в длину; - развивать внимание, ловкость, скоростно-силовые качества в подвижной игре «Лапта».</p>	<p>Познавательные: получают первоначальное представление о технике отталкивания после разбега в прыжках в длину, овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки во время подвижной игры «Лапта». Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
7			<p>Тестирование подтягивания на перекладине. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в парах. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание на высокой перекладине. Учить технике бега на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Научатся: - правильно дышать при беге на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - технически правильно приземляться при выполнении прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия при беге на 1000 м. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

8			<p>Тестирование бега на 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Роль и значение влияния физических упражнений в режиме дня на здоровье учащихся». Игра «Футбол».</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Научатся: - технически правильно пробегать дистанцию бега на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные: владеют навыком бега на 1000 м и систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
9			<p>Тестирование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Режим дня и его значение для учащихся». Беговые упражнения: повторный бег с ускорением на 20-30 м, переменный бег с максимальной скоростью. бег по инерции после ускорения на 10-15 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре для развития силы рук, ног, туловища. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести беседу с учащимися о значении режима дня для учащихся. Совершенствовать технику беговых упражнений. Совершенствовать тактику подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - характеризовать роль и значение влияния режима дня на здоровье учащихся; - технически правильно выполнять беговые упражнения, соблюдая при этом правила техники безопасности; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись»; имеют углубленное представление о беговых упражнениях, используемых на уроке для развития быстроты. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
10			<p>Метание мяча на дальность. Беговые упражнения (урок 10). Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике метания мяча</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять разбег и метание мяча на дальность; - организовывать и</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о корректировке техники метания мяча на дальность; контролируют процесс и результат действия при выполнении беговых упражнений. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя и учащихся.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

				на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».	проводить подвижную игру «Охотники и утки».	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
11			Тестирование поднимание туловища за 30 сек. Равномерный бег 1500 м. Подвижная игра «Лапта»	ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать технику равномерного бега на 1500 м провести подвижную игру «Лапта»	Научатся: - технически правильно выполнять поднимание туловища; - самостоятельно подбирать темп и ритм бега; - проводить подвижную игру «Мяч капитану».	Познавательные: владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателей развития одного из основных физических качеств — выносливости. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата при выполнении поднимания туловища. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развивают навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
12			Бег 60 м Прыжок в высоту с разбега. Эстафета.	ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике бега на 60 метров. Учить технике разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету.	Научатся: - бегать с изменением частоты шагов и ритма; - технически правильно выполнять разбег в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	Познавательные: имеют первоначальное представление о технике бега на короткие дистанции, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
13			Тестирование техники прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ на автомобильных шинах. Провести учет техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствовать технику метания малого мяча с целью. Провести эстафету с преодолением препятствий.	Научатся: - технически правильно прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполнять сложные координационные действия в эстафете с препятствиями; - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Приседание на одной ноге «пистолет»

2. Спортивные игры (3 часа)

14			<p>Техника безопасности в занятиях спортивными играми.</p> <p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Подвижная игра «Защита стойки».</p>	<p>ОРУ в движении с баскетбольным мячом.</p> <p>Провести беседу «Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР».</p> <p>Познакомить с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях спортивными играми.</p> <p>Провести подвижную игру «Защита стойки».</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающим упражнениям в движении с использованием баскетбольного мяча. 	<p>Познавательные: имеют представление об основных этапах развития олимпийского движения в СССР и России; правилах и приемах игры в баскетбол.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>
15			<p>Стойки баскетболиста. Перемещение в стойках.</p> <p>Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом.</p> <p>Учить стойкам баскетболиста (низкая, средняя, высокая).</p> <p>Провести подвижную игру «Борьба за мяч».</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять стойки баскетболиста; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры. 	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Развивают мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>
16			<p>Ведение мяча на месте и в движении.</p> <p>Стойки баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Учить ведению мяча на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления.</p> <p>Учить технике выполнения поворотов без мяча и с мячом.</p> <p>Учить остановке двумя шагами и прыжком.</p> <p>Провести эстафету с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча в различных стойках; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - выполнять повороты без мяча и с мячом; - соблюдать технику безопасности при проведении эстафеты сведением мяча и броском по кольцу. 	<p>Познавательные: имеют представление о технике ведения мяча в различных стойках на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления, остановках и поворотах с мячом и без мяча.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют трудолюбие и настойчивость в обучении.</p>	<p>Приседание на одной ноге «пистолет»</p>

Вторая четверть - 16 уроков

1. Спортивные игры (16 часов)

17		<p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча двумя руками с места. Подвижная игра «Увернуться от мяча».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Учить броску мяча одной рукой от плеча, соблюдая правила безопасности. Учить броску мяча двумя руками с места. Развивать внимание, ловкость, быстроту и выносливость при выполнении игровых упражнений. Провести подвижную игру «Увернуться от мяча».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с мячами в паре; - выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места; - выполнять бросок мяча двумя руками от плеча с места.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учебе; развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
18		<p>История развития баскетбола. Бросок мяча двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>	<p>ОРУ в паре с мячом. Строевые упражнения в движении. Учить броску мяча двумя руками с места. Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча с места. Провести игру «Борьба за мяч».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча двумя руками от плеча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча двумя руками; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>

19		<p>Тестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Бросок мяча двумя руками по кольцу с места. Подвижная игра «Защита укрепления».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Совершенствовать технику броска мяча двумя руками по кольцу с места. Провести игру «Защита укрепления».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча одной и двумя руками; - контролировать силу и высоту броска мяча.</p>	<p>Познавательные: контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
20		<p>Тестирование техники броска мяча двумя руками по кольцу с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игра-эстафета «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча двумя руками по кольцу с места. Учить броску мяча одной рукой в прыжке. Провести игру-эстафету «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>Научатся: - выполнять ОРУ с баскетбольными мячами в движении; технически правильно выполнять бросок мяча одной и двумя руками; - развивать внимание и ловкость при выполнении игровых упражнений; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении ловли и передачи мяча в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике броска мяча двумя руками с места; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях..</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
21		<p>Бросок мяча одной рукой в прыжке. Бросок мяча двумя руками в прыжке. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке. Учить броску мяча двумя руками в прыжке.</p>	<p>Научатся: - выполнять бросок мяча одной рукой в прыжке; - развивать внимание, ловкость при выполнении игры.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>

22			<p>Тестирование техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками по кольцу в прыжке. Провести эстафеты баскетбольного типа «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять бросок мяча одной рукой и двумя руками в прыжке; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафет. 	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке; используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
23			<p>Два шага после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у противника. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Учить технике выполнения двух шагов после ведения. Учить технике вырывания и выбивания мяча у противника. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять два шага после ведения мяча; - выполнять вырывание и выбивание мяча у противника; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении игры в баскетбол; - контролировать свои действия во время игры в баскетбол по упрощенным правилам. 	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике выполнения двух шагов после ведения мяча; вырывании и выбивании мяча у противника.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
24			<p>Тестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провеститестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Закрепить комбинацию из освоенных элементов техники передвижения(перемещение в баскетбольных</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с 	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой, набивным мячом и игре в баскетбол; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Поднимают туловище из положения лежа на спине.</p>

			Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	стойках, остановка, поворот, ускорение). Провести эстафету.	игроками во время проведения эстафеты.	приходят к общему решению в совместной деятельности.		
25			Бросок мяча по кольцу одной рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Игра в баскетбол 4х4 чел.	ОРУ в движении. Учить технике выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Закрепить навык ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении; - правильно выполнять бросок мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния.	Познавательные: имеют углубленное представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Поднимают туловище из положения лежа на спине.
26			Тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	ОРУ с гимнастической палкой. Провести тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастической палкой; - взаимодействию с игроками во время игры в баскетбол.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой; имеют углубленное представление о технике выполнения броска с близкого расстояния. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
27			Зонная защита 2х1х2. Прием мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	ОРУ с набивным мячом в паре. Учить выполнению зонной защиты. Учить приему мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Развивать координационные способности, ловкость и выносливость.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с набивным мячом в паре; - выполнять зонную защиту 2х1х2; - прием мяча в движении и выполнению двух шагов с броском мяча по кольцу.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с набивным мячом; имеют представление о зонной защите 2х1х2. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.

28			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Познакомить со стойками волейболиста. Учить перемещениям приставными шагами.	Научатся: - выполнять стойки волейболиста; - перемещению в стойках; - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют представления о стойках волейболиста и технике перемещений в стойке. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
29			Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Закрепить технику выполнения стоек волейболиста. Совершенствовать технику перемещений волейболиста	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
30			Перемещения в стойках волейболиста (повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху.	ОРУ с гимнастической палкой. Учить перемещению в стойках. Развивать навык перемещения в стойках. Учить приему и передаче мяча двумя руками.	Научатся: - ловить и выполнять броски мяча через сетку; - соблюдать правила техники безопасности во время занятий физической культурой.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой, имеют представление о приеме и передаче мяча над собой двумя руками. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
31			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастическими палками.	Познавательные: имеют представление о приеме и передаче мяча двумя руками сверху. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие с учетом	Проявляют дисциплинованность, трудолюбие в достижении	Поднимание ног до 45 градусов лежа на

			правилам.	Провести игру в волейбол.	- приему и передаче мяча двумя руками сверху; - игре в волейбол по упрощенным правилам.	характера сделанных ошибок. Коммуникативные: осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	поставленных целей.	спине.
32			Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в паре. Прием и передача мяча снизу у стены.	ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в паре. Учить приему и передаче мяча сверху у стены.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху двумя руками в паре; - организации и проведению подвижной игры.	Познавательные: самостоятельно используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.

Третья четверть - 22 урока

1. Спортивные игры (5 ч)

33			Прием и передача мяча снизу двумя руками в паре. Передача мяча над собой и через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ в движении. Учить приему и передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствовать технику передачи над собой и через сетку. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча снизу двумя руками в паре; - организации и проведению игры в волейбол.	Познавательные: имеют представление о технике выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в паре. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
34			Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Учить технике выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; - выполнять прямой нападающий удар; - соблюдать правила	Познавательные: имеют представление о технике выполнения нападающего удара, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

				Развивать внимание, ловкость во время проведения игры в волейбол.	безопасного поведения при игре в волейбол.	совместной деятельности.		
35			Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прямой нападающий удар; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике прямого нападающего удара; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
36			Тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с набивным мячом в паре. Провести тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара.	Научатся: - организовывать и проводить игру в волейбол; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол; - судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют навыки сотрудничества, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
37			Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по правилам.	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику выполнения нижней боковой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи мяча. Провести игру в волейбол по правилам.	Научатся: - организовывать и проводить игры в волейбол по правилам; - технически правильно выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи мяча;	Познавательные: организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой; имеют представление о технике выполнения нижней боковой и верхней прямой подачи мяча. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

					- судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	безопасный и здоровый образ жизни.	
Гимнастика - 12 часов								
38			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1 (и. п. основная стойка, перейти в упор присев, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед слитно в упор присев, основная стойка). Эстафета гимнастическая.	ОРУ на гимнастических матах. Провести инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать технику выполнения «моста», стойки на лопатках и кувырка вперед. Разучить акробатическую комбинацию 1. Провести гимнастическую эстафету.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения на гимнастическом мате; - выполнять элементы акробатической комбинации; - взаимодействовать со сверстниками в гимнастической эстафете.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Развивают доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивают навыки сотрудничества со сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
39			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1. Подвижная игра «Ни больше, ни меньше».	ОРУ на гимнастических матах. Повторить пережаты, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения; - взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижной игры.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
40			Наклоны туловища из различных положений. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 1.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации. Развивать координацию,	Научатся: - технически правильно выполнять кувырок назад;	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения кувырка назад. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

				глазомер и точность при выполнении упражнений.		приходят к общему решению в совместной деятельности.	мотивов учебной деятельности.	
41			Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 2 (из упора лежа толчком двумя ногами прийти в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, развести и свести ноги, сделать группировку и переворот назад через голову в упор присев, кувырок вперед в упор присев, и.п. основная стойка).	ОРУ с флажками. Провести тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Повторить строевые упражнения, изученные ранее. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Разучить акробатическую комбинацию 2.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с флажками; - организовывать и проводить подвижную игру в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
42			«Мост» из положения стоя. Прыжок с высоты. Акробатическая комбинация 2. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу. Висы на перекладине	ОРУ с гантелями. Учить технике выполнения «моста» и положения стоя. Учить технике выполнения прыжка с высоты. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения «мост» и прыжок с высоты; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Познавательные: имеют представление о технике выполнения «моста» из положения стоя и прыжка с высоты; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
43			Строевые упражнения. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу.	ОРУ на гимнастической скамейке. Учить перестроениям из одной шеренги в две и три. Провести тестирование акробатической	Научатся: - выполнять простые висы на перекладине; - организовывать и проводить подвиж-	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения акробатической комбинации 2, ориентируются в способе тестирования наклона туловища вперед из положения стоя; контролируют процесс и результат	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 2. Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты, подтягивания).</p>	<p>комбинации 2. Повторить висы, перевороты и подтягивания на перекладине.</p>	<p>ные игры в помещении; - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации 2;</p>	<p>действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>спорных ситуаций.</p>	
44			<p>Акробатическая комбинация 3 (основная стойка, упор присев, кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, «мост», поворот на «мосту» в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка). Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты). Наклоны туловища из различных положений Эстафета с преодолением препятствий.</p>	<p>ОРУ с обручем. Разучить акробатическую комбинацию. Провести эстафету с преодолением препятствий. Закрепить висы, перевороты и подтягивания на перекладине. Совершенствовать навык выполнения наклонов вперед из различных положений.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в эстафете.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о тестировании поднимания туловища. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).</p>
45			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 3. Комбинация на</p>	<p>ОРУ с флажками. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Провести тестирование</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации;</p>	<p>Познавательные: имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях;организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками и эстафете с преодолением</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой переклад</p>

			низкой перекладине – мальчики (см. урок 68). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 68). Эстафета с преодолением препятствий.	техники выполнения акробатической комбинации 3 (см. урок 68). Провести эстафету с преодолением препятствий.	- технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	препятствий. Регулятивные: контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	ине (д).
46			Комбинация на низкой перекладине – мальчики (см. урок 69). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 69). Опорный прыжок через козла согнув ноги. Подвижная игра.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Учить технике выполнения опорного прыжка согнув ноги. Провести игру.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	Познавательные: имеют углубленное представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность в эстафете с преодолением препятствий. контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность и трудолюбие.	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).
47			Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание и передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастическом бревне (ходьба на носках, приседание, повороты, равновесие на одной ноге, соскок). Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствовать навык выполнения опорного прыжка согнув ноги. Учить технике лазания и передвижения по гимнастической стенке. Учить ходьбе на носках, приседанию, поворотам, равновесию на одной ноге, соскоку на гимнастическом бревне.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; - развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; - выполнять различные элементы на гимнастическом бревне.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь; самостоятельно осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения, принимают и осваивают социальную роль обучающего.	Прыжки на скакалке.

48			<p>Тестирование техники выполнения опорного прыжка через козла ноги врозь. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения опорного прыжка согнув ноги. Закрепить навык выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне.</p>	<p>Научатся: - выполнять прием и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу; - самостоятельно организовывать и проводить разминку; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике лазания по канату в два и три приема и упражнениях на гимнастическом бревне. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
49			<p>Тестирование техники выполнения лазания по канату (в два приема – мал., в три приема – дев.). Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Эстафета.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне. Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - навыку выполнения основных видов движений на бревне; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении эстафеты с кубиками; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения гимнастических заданий.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
Кроссовая подготовка – 5 часов.								
50			<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности Провести беседу по</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности;</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>правилам техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Учить технике бега по пересеченной местности до 6 минут. Учить чередованию ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>- чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.</p>	<p>Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни, развивают культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	
51			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ с гантелями. Закрепить технику бега по пересеченной местности до 6 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности; - чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; - развивать внимание, гибкость и координационные способности в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные:ориентируются в способе бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов, контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
52			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 3 раза. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; - организовывать и проводить подвиж-</p>	<p>Познавательные:самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

			«Лапта».	бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру «Лапта».	ную игру; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	
53			Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 4 раза. Игра в футбол.	ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру в футбол.	Научатся: - выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по слабо пересеченной местности; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений легкоатлетической направленности в движении и игре в футбол. Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
54			Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 3 раза. Эстафета встречная.	ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести встречную эстафету (расстояние до 30 м).	Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Четвертая четверть - 14 урока

Кроссовая подготовка (5 час.),

55			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 4 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности до 2 км; - правильно распределять силы по дистанции; - взаимодействовать со сверстниками в круговой эстафете</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре и специальных беговых упражнений. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
56			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету.</p>	<p>Научатся: - чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
57			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Многоскоки. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на бег. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения многоскоков. Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - постановке стопы на сыпучий грунт при беге по слабо пересеченной местности; - соблюдать правильную частоту дыхания при выполнении чередования ходьбы и бега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по сыпучему грунту; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

58			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Многоголки. Эстафета круговая.</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Закрепить навык выполнения многоголок. Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в специальных беговых упражнениях; самостоятельно формулируют проблемы и задачу. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
59			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Тройной прыжок в длину с места. Подвижная игра «Захват знамени».</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения тройного прыжка в длину с места. Провести подвижную игру «Захват знамени».</p>	<p>Научатся: - технически правильно преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>

Легкая атлетика (9 час)

60			<p>Тестирование кроссового бега на 1000 метров. Тройной прыжок в длину с места. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование кроссового бега на 1000 м. Закрепить навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять кроссовый бег, правильно распределяя силы по дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения кроссового бега;</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении и кроссе на 1000 м. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
61			<p>Тестирование бега на 60 м на результат. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Провести тестирование бега на 60 м с низкого старта на результат. Развивать навык метания мяча на дальность. Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; - технически правильно метать мяч на дальность; - организовывать и проводить встречную эстафету.</p>	<p>Познавательные: имеют представление прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают и контролируют правильность выполнения задания. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
62			<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Развивать навык метания мяча на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения в паре; - технически правильно выполнять отталкивание в прыжках в высоту с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре, метания мяча и подвижной игре. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

						деятельности.		
63			<p>Тестирование метание мяча на дальность с короткого разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык ходьбы и бега в полном приседе. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять приземление в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». - организовывать и проводить встречную эстафету;</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
64			<p>Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета.</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах Провести тестирование прыжка в высоту с разбега. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы, используя автомобильные шины; - технически правильно приземление в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ и эстафете с кубиками. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

65			<p>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег на 1500м. Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Учить технике и тактике бега на 1500м. Развивать координацию, ловкость и внимание в подвижной игре.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; - равномерно распределять свои силы во время бега на 1500 м; - организовывать и проводить подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
66			<p>Контроль УДП: челночный 3x10 м; 60 м. Бег на 1500м. Эстафета встречная. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование челночного бега 3x10 м. Развивать навык бега на 1500 м. Провести встречную эстафету (30-40 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять челночный бег 3x10 м; - организовывать и проводить эстафету и подвижную игру.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
67			<p>Контроль УДП: бег на 1000 м, подтягивание на перекладине. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестированиеуровня двигательной подготовленности учащихся: бег на 1000 м и подтягивание на перекладине. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега на дистанции 1000 м и подтягивании на перекладине; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию в решении поставленных задач.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми при выполнении заданий.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

68			<p>Игры – эстафеты по выбору учащихся. ГТО – основа физического воспитания учащихся.</p>	<p>ОРУ в движении. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игр – эстафет по выбору учащихся. Провести беседу: «ГТО – основа физического воспитания учащихся». Подведение итогов четверти и года.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости посредством различных физических упражнений; - организовывать и проводить различные игры-эстафеты.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
----	--	--	---	--	--	---	---	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел III. Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Д/з
	план	факт			предметные	метапредметные	личностные	
Первая четверть - 16 уроков								
1. Легкая атлетика (11 часов)								
1			<p>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения: повторение пройденного в предыдущем классе. Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.</p>	<p>Беседа: «Развитие олимпийского движения в России». Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении.</p>	<p>Научатся: - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять повороты на месте, построение в шеренгу, перестроение в шеренгу по два; - выполнять различные беговые упражнения.</p>	<p>Познавательные: определяют и кратко характеризуют историю развития олимпийского движения в России; получают первоначальное представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры. Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
2			<p>Тестирование бега на 60 м и челночного бега 3x10 м. Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: - бег 60 метров; - челночный бег 3x10 м. Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - бегать 60 м с высокого старта; - технически правильно принимать положение высокого старта; - выполнять челночный бег 3x10 м; - выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; - технически правильно выполнять повороты при</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега на короткую дистанцию и технике выполнения челночного бега, спортивной форме при занятиях на улице. Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, сохраняют заданную цель принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в эстафетах. Коммуникативные: обеспечивают бесконфликтную совместную работу, слушают и слышат друг друга.</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его, имеют желание учиться, проявляют</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					выполнении челночного бега.			
3			<p>Тестирование бега на 100 и 600 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: - бег 100 м; - бег 600 м. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; технически правильно выполнять бег на 100 и 600 м; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения игры.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; имеют представление о технике бега на короткую и среднюю дистанции. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
4			<p>Спринтерский бег. Техника высокого старта и бег от 15 до 40 метров. Прыжок в длину с места. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ легкоатлетической направленности. Учить технике спринтерского бега. Учить технике прыжка в длину с места, толчком двумя ногами. Провести круговую эстафету (расстояние до 30 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять бег на 40 м с высокого старта; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о беге с ускорением, технике прыжка в длину с места, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям легкой атлетикой.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
5			<p>Тестирование наклона туловища вперед (гибкость). Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперед. Закрепить технику прыжка в длину с места. Учить технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять наклон туловища вперед; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - технически правильно выполнять разбег во время прыжков в</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки, имеют первоначальное представление о технике разбега в прыжках в длину. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					длину;	Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера.		
6			<p>Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места. Учить технике отталкивания после разбега в прыжках в длину. Учить правилам и технике подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; - технически правильно выполнять отталкивание после разбега в прыжках в длину; - развивать внимание, ловкость, скоростно-силовые качества в подвижной игре «Лапта».</p>	<p>Познавательные: получают первоначальное представление о технике отталкивания после разбега в прыжках в длину, овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки во время подвижной игры «Лапта». Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
7			<p>Тестирование подтягивания на перекладине. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в парах. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание на высокой перекладине. Учить технике бега на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Научатся: - правильно дышать при беге на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - технически правильно приземляться при выполнении прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия при беге на 1000 м. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

8		<p>Тестирование бега на 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Роль и значение влияния физических упражнений в режиме дня на здоровье учащихся». Игра «Футбол».</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Научатся: - технически правильно пробегать дистанцию бега на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные: владеют навыком бега на 1000 м и систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
9		<p>Тестирование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Режим дня и его значение для учащихся». Беговые упражнения: повторный бег с ускорением на 20-30 м, переменный бег с максимальной скоростью. бег по инерции после ускорения на 10-15 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре для развития силы рук, ног, туловища. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести беседу с учащимися о значении режима дня для учащихся. Совершенствовать технику беговых упражнений. Совершенствовать тактику подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - характеризовать роль и значение влияния режима дня на здоровье учащихся; - технически правильно выполнять беговые упражнения, соблюдая при этом правила техники безопасности; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись»; имеют углубленное представление о беговых упражнениях, используемых на уроке для развития быстроты. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
10		<p>Метание спортивного снаряда на дальность. Беговые упражнения (урок 10). Подвижная игра</p>	<p>ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике метания</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять разбег и метание на дальность; - организовывать и</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о корректировке техники метания мяча на дальность; контролируют процесс и результат действия при выполнении беговых упражнений. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя и учащихся.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

			«Лапта».	спортивного снаряда на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».	проводить подвижную игру	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
11			Тестирование поднимание туловища за 30 сек. Равномерный бег 1500 м. Подвижная игра «Лапта»	ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать технику равномерного бега на 1500 м провести подвижную игру «Лапта»	Научатся: - технически правильно выполнять поднимание туловища; - самостоятельно подбирать темп и ритм бега; - проводить подвижную игру	Познавательные: владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателей развития одного из основных физических качеств — выносливости. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата при выполнении поднимания туловища. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развивают навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
12			Бег 60 м Прыжок в высоту с разбега. Эстафета.	ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике бега на 60 метров. Учить технике разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету.	Научатся: - бегать с изменением частоты шагов и ритма; - технически правильно выполнять разбег в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	Познавательные: имеют первоначальное представление о технике бега на короткие дистанции, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
13			Тестирование техники прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ на автомобильных шинах. Провести учет техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствовать технику метания малого мяча с целью. Провести эстафету с преодолением препятствий.	Научатся: - технически правильно прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполнять сложные координационные действия в эстафете с препятствиями; - метать мяч в горизонтальную и	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Приседание на одной ноге «пистолет»

вертикальную цель.

2. Спортивные игры (3 часа)

14		Техника безопасности в занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. Подвижная игра «Защита стойки».	ОРУ в движении с баскетбольным мячом. Провести беседу «Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР». Познакомить с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях спортивными играми. Провести подвижную игру «Защита стойки».	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении с использованием баскетбольного мяча.	Познавательные: имеют представление об основных этапах развития олимпийского движения в СССР и России; правилах и приемах игры в баскетбол. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками.	Приседание на одной ноге «пистолет»
15		Стойки баскетболиста. Перемещение в стойках. Подвижная игра «Борьба за мяч».	ОРУ с набивным мячом. Учить стойкам баскетболиста (низкая, средняя, высокая). Провести подвижную игру «Борьба за мяч».	Научатся: - выполнять стойки баскетболиста; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры.	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Развивают мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения.	Приседание на одной ноге «пистолет»
16		Ведение мяча на месте и в движении. Стойки баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты на месте без мяча и с мячом. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	ОРУ в движении. Учить ведению мяча на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления. Учить технике выполнения поворотов без мяча и с мячом. Учить остановке двумя шагами и прыжком. Провести эстафету с ведением мяча и броском по кольцу.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча в различных стойках; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - выполнять повороты без мяча и с мячом; - соблюдать технику безопасности при проведении эстафеты	Познавательные: имеют представление о технике ведения мяча в различных стойках на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления, остановках и поворотах с мячом и без мяча. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют трудолюбие и настойчивость в обучении.	Приседание на одной ноге «пистолет»

сведением мяча и броском по кольцу.

Вторая четверть - 16 уроков

1. Спортивные игры (16 часов)

17		<p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча двумя руками с места. Подвижная игра «Увернуться от мяча».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Учить броску мяча одной рукой от плеча, соблюдая правила безопасности. Учить броску мяча двумя руками с места. Развивать внимание, ловкость, быстроту и выносливость при выполнении игровых упражнений. Провести подвижную игру «Увернуться от мяча».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с мячами в паре; - выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места; - выполнять бросок мяча двумя руками от плеча с места.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учебе; развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
18		<p>История развития баскетбола. Бросок мяча двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>	<p>ОРУ в паре с мячом. Строевые упражнения в движении. Учить броску мяча двумя руками с места. Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча с места. Провести игру «Борьба за мяч».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча двумя руками от плеча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча двумя руками; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>

19			<p>Тестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Бросок мяча двумя руками по кольцу с места. Подвижная игра «Защита укрепления».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Совершенствовать технику броска мяча двумя руками по кольцу с места. Провести игру «Защита укрепления».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча одной и двумя руками; - контролировать силу и высоту броска мяча.</p>	<p>Познавательные: контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
20			<p>Тестирование техники броска мяча двумя руками по кольцу с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игра-эстафета «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча двумя руками по кольцу с места. Учить броску мяча одной рукой в прыжке. Провести игру-эстафету «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>Научатся: - выполнять ОРУ с баскетбольными мячами в движении; технически правильно выполнять бросок мяча одной и двумя руками; - развивать внимание и ловкость при выполнении игровых упражнений; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении ловли и передачи мяча в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике броска мяча двумя руками с места; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях..</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
21			<p>Бросок мяча одной рукой в прыжке. Бросок мяча двумя руками в прыжке. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке. Учить броску мяча двумя руками в прыжке.</p>	<p>Научатся: - выполнять бросок мяча одной рукой в прыжке; - развивать внимание, ловкость при выполнении игры.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>

22			<p>Тестирование техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками по кольцу в прыжке. Провести эстафеты баскетбольного типа «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бросок мяча одной рукой и двумя руками в прыжке; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафет.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке; используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
23			<p>Два шага после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у противника. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Учить технике выполнения двух шагов после ведения. Учить технике вырывания и выбивания мяча у противника. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>Научатся: - выполнять два шага после ведения мяча; - выполнять вырывание и выбивание мяча у противника; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении игры в баскетбол; - контролировать свои действия во время игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике выполнения двух шагов после ведения мяча; вырывании и выбивании мяча у противника. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
24			<p>Тестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провеститестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Закрепить комбинацию из освоенных элементов техники передвижения(перемещение в баскетбольных</p>	<p>Научатся: - выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой, набивным мячом и игре в баскетбол; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: договариваются и</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Поднимают туловище из положения лежа на спине.</p>

			Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	стойках, остановка, поворот, ускорение). Провести эстафету.	игроками во время проведения эстафеты.	приходят к общему решению в совместной деятельности.		
25			Бросок мяча по кольцу одной рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Игра в баскетбол 4х4 чел.	ОРУ в движении. Учить технике выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Закрепить навык ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении; - правильно выполнять бросок мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния.	Познавательные: имеют углубленное представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Поднимают туловище из положения лежа на спине.
26			Тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	ОРУ с гимнастической палкой. Провести тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастической палкой; - взаимодействию с игроками во время игры в баскетбол.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой; имеют углубленное представление о технике выполнения броска с близкого расстояния. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
27			Зонная защита 2х1х2. Прием мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	ОРУ с набивным мячом в паре. Учить выполнению зонной защиты. Учить приему мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Развивать координационные способности, ловкость и выносливость.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с набивным мячом в паре; - выполнять зонную защиту 2х1х2; - прием мяча в движении и выполнению двух шагов с броском мяча по кольцу.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с набивным мячом; имеют представление о зонной защите 2х1х2. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.

28			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Познакомить со стойками волейболиста. Учить перемещениям приставными шагами.	Научатся: - выполнять стойки волейболиста; - перемещению в стойках; - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют представления о стойках волейболиста и технике перемещений в стойке. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
29			Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Закрепить технику выполнения стоек волейболиста. Совершенствовать технику перемещений волейболиста	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
30			Перемещения в стойках волейболиста (повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху.	ОРУ с гимнастической палкой. Учить перемещению в стойках. Развивать навык перемещения в стойках. Учить приему и передаче мяча двумя руками.	Научатся: - ловить и выполнять броски мяча через сетку; - соблюдать правила техники безопасности во время занятий физической культурой.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой, имеют представление о приеме и передаче мяча над собой двумя руками. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
31			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастическими палками.	Познавательные: имеют представление о приеме и передаче мяча двумя руками сверху. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие с учетом	Проявляют дисциплированность, трудолюбие в достижении	Поднимание ног до 45 градусов лежа на

			правилам.	Провести игру в волейбол.	- приему и передаче мяча двумя руками сверху; - игре в волейбол по упрощенным правилам.	характера сделанных ошибок. Коммуникативные: осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	поставленных целей.	спине.
32			Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в паре. Прием и передача мяча снизу у стены.	ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в паре. Учить приему и передаче мяча сверху у стены.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху двумя руками в паре; - организации и проведению подвижной игры.	Познавательные: самостоятельно используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.

Третья четверть - 22 урока

1. Спортивные игры (5 ч)

33			Прием и передача мяча снизу двумя руками в паре. Передача мяча над собой и через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ в движении. Учить приему и передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствовать технику передачи над собой и через сетку. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча снизу двумя руками в паре; - организации и проведению игры в волейбол.	Познавательные: имеют представление о технике выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в паре. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
34			Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Учить технике выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; - выполнять прямой нападающий удар; - соблюдать правила	Познавательные: имеют представление о технике выполнения нападающего удара, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

				Развивать внимание, ловкость во время проведения игры в волейбол.	безопасного поведения при игре в волейбол.	совместной деятельности.		
35			Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прямой нападающий удар; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике прямого нападающего удара; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
36			Тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с набивным мячом в паре. Провести тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара.	Научатся: - организовывать и проводить игру в волейбол; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол; - судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют навыки сотрудничества, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
37			Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по правилам.	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику выполнения нижней боковой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи мяча. Провести игру в волейбол по правилам.	Научатся: - организовывать и проводить игры в волейбол по правилам; - технически правильно выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи мяча;	Познавательные: организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой; имеют представление о технике выполнения нижней боковой и верхней прямой подачи мяча. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

					- судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	безопасный и здоровый образ жизни.	
Гимнастика - 12 часов								
38			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1 (и. п. основная стойка, перейти в упор присев, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед слитно в упор присев, основная стойка). Эстафета гимнастическая.	ОРУ на гимнастических матах. Провести инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать технику выполнения «моста», стойки на лопатках и кувырка вперед. Разучить акробатическую комбинацию 1. Провести гимнастическую эстафету.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения на гимнастическом мате; - выполнять элементы акробатической комбинации; - взаимодействовать со сверстниками в гимнастической эстафете.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Развивают доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивают навыки сотрудничества со сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
39			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1. Подвижная игра «Ни больше, ни меньше».	ОРУ на гимнастических матах. Повторить пережаты, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения; - взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижной игры.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
40			Наклоны туловища из различных положений. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 1.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации. Развивать координацию,	Научатся: - технически правильно выполнять кувырок назад;	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения кувырка назад. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

				глазомер и точность при выполнении упражнений.		приходят к общему решению в совместной деятельности.	мотивов учебной деятельности.	
41			Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 2 (из упора лежа толчком двумя ногами прийти в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, развести и свести ноги, сделать группировку и переворот назад через голову в упор присев, кувырок вперед в упор присев, и.п. основная стойка).	ОРУ с флажками. Провести тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Повторить строевые упражнения, изученные ранее. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Разучить акробатическую комбинацию 2.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с флажками; - организовывать и проводить подвижную игру в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
42			«Мост» из положения стоя. Прыжок с высоты. Акробатическая комбинация 2. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу. Висы на перекладине	ОРУ с гантелями. Учить технике выполнения «моста» и положения стоя. Учить технике выполнения прыжка с высоты. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения «мост» и прыжок с высоты; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Познавательные: имеют представление о технике выполнения «моста» из положения стоя и прыжка с высоты; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
43			Строевые упражнения. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу.	ОРУ на гимнастической скамейке. Учить перестроениям из одной шеренги в две и три. Провести тестирование акробатической	Научатся: - выполнять простые висы на перекладине; - организовывать и проводить подвиж-	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения акробатической комбинации 2, ориентируются в способе тестирования наклона туловища вперед из положения стоя; контролируют процесс и результат	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 2. Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты, подтягивания).</p>	<p>комбинации 2. Повторить висы, перевороты и подтягивания на перекладине.</p>	<p>ные игры в помещении; - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации 2;</p>	<p>действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>спорных ситуаций.</p>	
44			<p>Акробатическая комбинация 3 (основная стойка, упор присев, кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, «мост», поворот на «мосту» в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка). Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты). Наклоны туловища из различных положений Эстафета с преодолением препятствий.</p>	<p>ОРУ с обручем. Разучить акробатическую комбинацию. Провести эстафету с преодолением препятствий. Закрепить висы, перевороты и подтягивания на перекладине. Совершенствовать навык выполнения наклонов вперед из различных положений.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в эстафете.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о тестировании поднимания туловища. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).</p>
45			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 3. Комбинация на</p>	<p>ОРУ с флажками. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Провести тестирование</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации;</p>	<p>Познавательные: имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях;организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками и эстафете с преодолением</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой переклад</p>

			низкой перекладине – мальчики (см. урок 68). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 68). Эстафета с преодолением препятствий.	техники выполнения акробатической комбинации 3 (см. урок 68). Провести эстафету с преодолением препятствий.	- технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	препятствий. Регулятивные: контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	ине (д).
46			Комбинация на низкой перекладине – мальчики (см. урок 69). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 69). Опорный прыжок через козла согнув ноги. Подвижная игра.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Учить технике выполнения опорного прыжка согнув ноги. Провести игру.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	Познавательные: имеют углубленное представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность в эстафете с преодолением препятствий. контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность и трудолюбие.	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).
47			Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание и передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастическом бревне (ходьба на носках, приседание, повороты, равновесие на одной ноге, соскок). Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствовать навык выполнения опорного прыжка согнув ноги. Учить технике лазания и передвижения по гимнастической стенке. Учить ходьбе на носках, приседанию, поворотам, равновесию на одной ноге, соскоку на гимнастическом бревне.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; - развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; - выполнять различные элементы на гимнастическом бревне.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь; самостоятельно осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения, принимают и осваивают социальную роль обучающего.	Прыжки на скакалке.

48			<p>Тестирование техники выполнения опорного прыжка через козла ноги врозь. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения опорного прыжка согнув ноги. Закрепить навык выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне.</p>	<p>Научатся: - выполнять прием и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу; - самостоятельно организовывать и проводить разминку; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике лазания по канату в два и три приема и упражнениях на гимнастическом бревне. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
49			<p>Тестирование техники выполнения лазания по канату (в два приема – мал., в три приема – дев.). Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Эстафета.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне. Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - навыку выполнения основных видов движений на бревне; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении эстафеты с кубиками; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения гимнастических заданий.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
Кроссовая подготовка – 5 часов.								
50			<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности Провести беседу по</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности;</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>правилам техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Учить технике бега по пересеченной местности до 6 минут. Учить чередованию ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>- чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.</p>	<p>Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни, развивают культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	
51			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ с гантелями. Закрепить технику бега по пересеченной местности до 6 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности; - чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; - развивать внимание, гибкость и координационные способности в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные:ориентируются в способе бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов, контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
52			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 3 раза. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; - организовывать и проводить подвиж-</p>	<p>Познавательные:самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

			«Лапта».	бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру «Лапта».	ную игру; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	
53			Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 4 раза. Игра в футбол.	ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру в футбол.	Научатся: - выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по слабо пересеченной местности; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений легкоатлетической направленности в движении и игре в футбол. Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
54			Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 3 раза. Эстафета встречная.	ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести встречную эстафету (расстояние до 30 м).	Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Четвертая четверть - 14 урока

Кроссовая подготовка (5 час.),

55			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 4 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности до 2 км; - правильно распределять силы по дистанции; - взаимодействовать со сверстниками в круговой эстафете</p>	<p>Познавательные: организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре и специальных беговых упражнений. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
56			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету.</p>	<p>Научатся: - чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
57			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на бег. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - постановке стопы на сыпучий грунт при беге по слабо пересеченной местности; - соблюдать правильную частоту дыхания при чередовании ходьбы и бега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по сыпучему грунту; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

58			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в специальных беговых упражнениях; самостоятельно формулируют проблемы и задачу. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
59			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Тройной прыжок в длину с места. Подвижная игра «Футбол».</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения тройного прыжка в длину с места. Провести подвижную игру «Футбол».</p>	<p>Научатся: - технически правильно преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>

Легкая атлетика (9 час)

60			<p>Тестирование кроссового бега на 1000 метров. Тройной прыжок в длину с места. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование кроссового бега на 1000 м. Закрепить навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять кроссовый бег, правильно распределяя силы по дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения кроссового бега;</p>	<p>Познавательные:организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении и кроссе на 1000 м. Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные:формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируют ся на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
61			<p>Тестирование бега на 100 м на результат. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Провести тестирование бега на 100 м с низкого старта на результат. Развивать навык метания мяча на дальность. Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; - технически правильно метать мяч на дальность; - организовывать и проводить встречную эстафету.</p>	<p>Познавательные:имеют представление прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные:оценивают и контролируют правильность выполнения задания. Коммуникативные:ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
62			<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание спортивного снаряда на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Развивать навык метания на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения в паре; - технически правильно выполнять отталкивание в прыжках в высоту с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре, метания мяча и подвижной игре. Регулятивные:формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные:формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

						деятельности.		
63			<p>Тестирование метание спортивного снаряда на дальность с короткого разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык ходьбы и бега в полном приседе. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять приземление в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». - организовывать и проводить встречную эстафету;</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Тройной прыжок в длину с места
64			<p>Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета.</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах Провести тестирование прыжка в высоту с разбега. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы, используя автомобильные шины; - технически правильно приземление в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ и эстафете с кубиками. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	Тройной прыжок в длину с места

65			<p>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег на 1500м. Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Учить технике и тактике бега на 1500м. Развивать координацию, ловкость и внимание в подвижной игре.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; - равномерно распределять свои силы во время бега на 1500 м; - организовывать и проводить подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
66			<p>Контроль УДП: челночный 3x10 м; 60 м; 100 м. Бег на 1500м. Эстафета встречная. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование челночного бега 3x10 м; 60 м; 100м. Развивать навык бега на 1500 м. Провести встречную эстафету (30-40 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять челночный бег 3x10 м; - организовывать и проводить эстафету и подвижную игру.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
67			<p>Контроль УДП: бег на 1000 м, подтягивание на перекладине. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестированиеуровня двигательной подготовленности учащихся: бег на 1000 м и подтягивание на перекладине. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега на дистанции 1000 м и подтягивании на перекладине; организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию в решении поставленных задач.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми при выполнении заданий.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

68			<p>Игры – эстафеты по выбору учащихся. ГТО – основа физического воспитания учащихся.</p>	<p>ОРУ в движении. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игр – эстафет по выбору учащихся. Провести беседу: «ГТО – основа физического воспитания учащихся». Подведение итогов четверти и года.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости посредством различных физических упражнений; - организовывать и проводить различные игры-эстафеты.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
----	--	--	---	--	--	---	---	--