

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Купино муниципального района Безенчукский Самарской области

Проверено зам. директор по УВР Ефремова А.И. <u>«30» августа 2023г.</u>	Утверждаю директор ГБОУ ООШ с.Купино Климова Л.В. <u>«30» августа 2023г.</u>
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) «Физическая культура» Класс 7-9

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю.

Учебники:

-М.Я. Виленский. Физическая культура 5 – 7 классы. Изд. – М.: Просвещение, 2019.

-В.И.Лях. Физическая культура. 8 – 9 классы. Изд. – М.: Просвещение, 2019.

Рассмотрена на заседании МО учителей предметников

Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

Председатель МО Смирнова О.В.

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (*приказ Минобрнауки РФ № 1897 от «17» декабря 2010 г.*)

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

Основной образовательной программы ГБОУ ООШ с.Купино .

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. № 1644, зарегистрированным в Минюсте РФ 06.02.2015 г.;

С учетом авторской Программы по физической культуре 5-9 классов общеобразовательной школы авторов В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – 2е изд. – М. Просвещение, 2012. – 64с.)

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса Физическая культура. 5-7 классы: для общеобразовательных организаций (М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.) под редакцией М.Я. Виленского. – 6-е издание - М. Просвещение, 2017.- 239 с. ил. – ISBN 978-5-09-046522-9; Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях. -5-е издание – М.: Просвещение, 2017.- 256 с.: ил. - ISBN 978-5-09-046242-6.

Физическая культура в основной школе изучается с 5 класса по 9 класс. Общее число учебных часов за пять лет обучения — 510, из них в 5 классе – 3 ч в неделю(102 часа); в 6 классе - 3ч в неделю (102 часа); в 7 классе – 3 ч в неделю (102 часа); в 8 классе – 3 ч в неделю (102 часа); в 9 классе- 3 ч в неделю (102 часа).

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные:

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знание о физической культуре.	
<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none">• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями

физических упражнений, развития физических качеств;

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

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и

разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

<p>развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.</p> <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на укрепление здоровья и развитие человека, на успехи в учёбе.</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травм.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	
<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор</p>	<ul style="list-style-type: none"> Описывают технику выполнения беговых

мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по

упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют их и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

С самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

самостоятельно изучают правила подвижных и спортивных игр.

<p>их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 	
<p>Спортивно - оздоровительная деятельность</p>	
<p>Лёгкая атлетика.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Выполнять 	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значение.</p>

легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках в длину.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных

	<p>упражнений.</p> <p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатика.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика с основами акробатики: организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (дев) выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; 	<p>Различают строевые упражнения. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание ОРУ без предмета и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и исправляют их, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне (если имеется).</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику выполнения упражнений в лазанье и перелезании, составляют</p>

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; 	<p>комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
Спортивные игры	
<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, лапту. Правила спортивных игр, подвижных игр. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; 	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, осуществляют судейство. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
Лыжная подготовка	
<ul style="list-style-type: none"> • Лыжные гонки: передвижение на лыжах 	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития</p>

<p>разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Выполнять спуски и торможения на лыжах с различных склонов, передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
---	---

Личностные результаты:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- включение учебно-исследовательской и проектной деятельности в процесс обучения является важным инструментом развития познавательной сферы
- приобретения социального опыта, возможностей саморазвития, повышение интереса к предмету изучения и процессу

умственного труда

- получения и самостоятельного открытия новых знаний у младшего школьника.
- возможность активизировать учебную работу детей, придав ей исследовательский - творческий характер и таким образом передать учащимся инициативу в своей познавательной деятельности.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5-9 кл

Основные содержательные линии предмета «Физическая культура»

Физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.*

*Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность³.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне;

выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие;

лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений,

упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с

меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

III. Тематическое планирование

5 класс

№ п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12 часов
3	Кроссовая подготовка.	8 часов
4	Русская лапта	7 часов
5	Гимнастика с основами акробатики	22 часа
6	Лыжная подготовка	22 часа
7	Спортивные игры	22 часа
8	Лёгкая атлетика	9 часов (Итого 21 час)
Итого		102 часа

6 класс

№ п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12 час
3	Кроссовая подготовка.	8 часов
4	Русская лапта	7 часов
5	Гимнастика	22 часа

6	Лыжная подготовка	22 часа
7	Спортивные игры.	22 часа
8	Легкая атлетика	9 часов (Итого 21 час)
Итого		102 часа

7 класс

№ п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21 час
3.	Кроссовая подготовка.	8 часов
4	Русская лапта	7 часов
5	Гимнастика	22 часа
6	Спортивные игры	22 часа
7	Лыжная подготовка	22 часа
8	Легкая атлетика	9 часов (Итого 21 час)
Итого		102 часа

8 класс

№ п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока

2	Легкая атлетика	12 часов
3.	Кроссовая подготовка.	8 часов
4	Русская лапта	7 часов
5	Гимнастика	22 часа
6	Лыжная подготовка	22 часа
7	Спортивные игры	22 часа
8	Лёгкая атлетика	9 часов (Итого 21 час)
Итого		102 часа

9 класс

№ п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12 часов
3.	Кроссовая подготовка.	8 часов
4	Русская лапта	7 часов
5	Гимнастика	22 часа
6	Лыжная подготовка	22 часа
7	Спортивные игры	22 часа
8	Лёгкая атлетика	9 часов (Итого 21 час)
Итого		102 часа

Контрольные нормативы физической подготовки

5 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (дев), подтягивание из виса (м) количество раз	8 и больше	7 - 4	3 и меньше	14 и больше	13 - 6	5 и меньше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178 - 135	134 и меньше	164 и больше	163 - 125	124 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 сек.	22 и больше	21 – 12	11 и меньше	16 и больше	10 - 15	9 и меньше
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4 – 6,1	6,2 и больше	5,4 и меньше	5,5 – 6,2	6,3 и больше
Бег 1000 м	4,45 и меньше	4,46 – 6,45	6,45 и больше	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше
Бег 300 м	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше	1,07 и меньше	1,08 – 1,21	1,22 и больше
Метание мяча (150г) м	34 и больше	33 – 21	20 и меньше	21 и больше	20 – 15	14 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз за 30 с	90 и больше	89 – 71	70 и меньше	110 и больше	109 – 91	90 и меньше
Челночный бег 3 по 10 м,с	8,2 и меньше	8,3 – 8,5	8,6 и больше	8,6 и меньше	8,7 – 9,0	9,1 и меньше
Бег на лыжах 1 км	6,0 и меньше	6,31 – 7,39	7,40 и больше	7,00 и меньше	7,01 – 8,0	8,01

Контрольные нормативы физической подготовки

6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (дев), подтягивание из виса (м) количество раз	9 и больше	8 - 5	4 и меньше	15 и больше	14 - 7	6 и меньше
Прыжок в длину с места, см	184 и больше	183 - 145	144 и меньше	179 и больше	178 - 140	139 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 сек.	23 и больше	22 - 13	12 и меньше	17 и больше	16 - 11	10 и меньше
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3 – 5,9	6,0 и больше	5,3 и меньше	5,4– 6,0	6,1 и больше
Бег 1000 м	4,20 и меньше	4,21 – 6,15	6,16 и больше	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше
Бег 300 м	0,56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше	1,01 и меньше	1,02 – 1,15	1,16 и больше
Метание мяча (150г) м	39 и больше	38 – 26	25 и меньше	26 и больше	25 – 18	17 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз за 30 с	105 и больше	99 - 85	84 и меньше	115 и больше	114 - 96	95 и меньше
Челночный бег 3 по 10 м,с	8,0 и меньше	8,1 – 8,5	8,6 и больше	8,4 и меньше	8,0 – 8,9	9,0 и меньше
Бег на лыжах 2 км	14,00 и меньше	14,01-14,30	14,31 – 15,00	14,30 и меньше	14,31 – 15,00	15,01 – 15,30

Контрольные нормативы физической подготовки

7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (дев), подтягивание из виса (м) количество раз	10 и больше	9 - 6	5 и меньше	16 и больше	15 - 8	7 и меньше
Прыжок в длину с места, см	195 и больше	194 - 160	159 и меньше	182 и больше	181 - 145	144 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 сек.	24 и больше	23 - 14	13 и меньше	18 и больше	17 - 12	11 и меньше
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4 – 6,1	6,2 и больше	5,2 и меньше	5,3 - 5,9	6,0 и больше
Бег 1000 м	4,20 и меньше	4, 21 – 6,15	6,16 и больше	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше
Бег 300 м	0,56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше	1,01 и меньше	1,02 – 1,15	1,16 и больше
Метание мяча (150г) м	39 и больше	38 – 26	25 и меньше	26 и больше	25 – 18	17 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз за 30 с	105 и больше	104 - 95	94 и меньше	120 и больше	119 – 105	104 и меньше
Челночный бег 3 по 10 м,с	7,8 и меньше	7,9 – 8,3	8,4 и больше	8,2 и меньше	8, 3 – 8,7	8,4 и меньше
Бег на лыжах 2 км	13,00 и меньше	13,01 – 14,00	14,01 – 14,30	14,00 и меньше	14,01 – 14,30	14,31 – 15,00

Контрольные нормативы физической подготовки

8 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (дев), подтягивание из виса (м) количество раз	10 и больше	7 - 8	3 и меньше	16 и больше	13 - 15	5 и меньше
Прыжок в длину с места, см	210 и больше	180 - 195	160 и меньше	200 и больше	160 - 180	145 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 сек.	26 и больше	25 – 16	15 и меньше	20 и больше	14 - 19	13 и меньше
Бег 30 м, с	4,7 и меньше	5,1 – 5,5	5,8 и больше	5,4 и меньше	5,4– 5,9	6,1 и больше
Бег 1000 м	4,20 и меньше	4, 21 – 6,15	6,16 и больше	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше
Бег 300 м	0,56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше	1,01 и меньше	1,02 – 1,15	1,16 и больше
Метание мяча (150г) м	37 и больше	36 – 24	23 и меньше	24 и больше	23 – 18	17 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз за 30 с	100 и больше	99 – 81	85 и меньше	120 и больше	119 – 101	100 и меньше
Челночный бег 3 по 10 м,с	7,7 и меньше	8,4 – 8,0	8,6 и больше	8,5 и меньше	9,3– 8,8	9,7 и меньше
Бег на лыжах 2 км	12,30 и меньше	12,31 – 13,00	13,01 – 13,30	13,30 и меньше	13,01– 13,30	13,31 – 14,00

Контрольные нормативы физической подготовки

9 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (дев), подтягивание из виса (м) количество раз	10 и больше	7 - 8	3 и меньше	16 и больше	13 - 12	5 и меньше
Прыжок в длину с места, см	220и больше	190 - 205	175 и меньше	205	165 - 185	155 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 сек.	28 и больше	27 – 18	17 и меньше	22 и больше	16 - 21	15 и меньше
Бег 30 м, с	4,5 и меньше	5,3 – 4,9	5,5 и больше	5,4 и меньше	5,5 – 6,2	6,3 и больше
Бег 1000 м	4, 10 и меньше	4 11 – 6,05	6,06 и больше	4,50 и меньше	4,51 – 6,50	6,51 и больше
Бег 300 м	0,54 и меньше	0,55– 1,09	1,10 и больше	0,59 и меньше	1,00 – 1,13	1,14 и больше
Метание мяча (150г) м	39 и больше	38 - 26	25 и меньше	26 и больше	25 – 20	19 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз за 30 с	105 и больше	104 - 86	90 и меньше	125 и больше	124 - 106	95 и меньше
Челночный бег 3 по 10 м,с	7,7 и меньше	8,4 – 8,0	8,6 и больше	8,5 и меньше	8,8 – 9,3	9,7 и меньше
Бег на лыжах 2 км	12,00 и меньше	12,01 – 12,30	12,31 – 13,00	13, 00 и меньше	13,01– 13,30	13,31 – 14,00

IV. Программно-тематическое планирование

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 5

V. Материально-техническое обеспечение

Учебники	Методические материалы	Материалы для контроля	Материально – техническое обеспечение
М.Я.Виленский. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций - 6-е изд. – М.: Просвещение, 2017.- 239с. ISBN 978- 5 – 09 – 046522 – 9. В.И.Лях. Физическая культура 8-9 классы:учебник для общеобразовательных организаций-4-е изд.- М.:Просвещение,2017-176 с (Школа России).-ISBN978-5-09-046521-2	Арзуманов С.Г Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям Ростов на Дону: Феникс, 2014 Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе:1-11кл.: Метод.пособие.-М.:Издательств Владос – Пресс, 2014	В.И. Лях. Уровень физической подготовленности учащихся.	- гимнастические стенки – 6 шт. - гимнастические скамейки – 6 шт. - гимнастическое бревно – 1шт. - гимнастические маты – 10 шт. - скакалки – 30шт. - мячи набивные – 1 шт. - рулетка – 1шт. - баскетбольные кольца – 4шт. - мячи волейбольные – 10 шт. - мячи баскетбольные – 20 шт. - гимнастический козёл – 1 шт. - гимнастический конь – 1 шт. - обручи – 20 шт. - малые мячи – 10 шт. - волейбольная сетка – 2 шт. - гимнастические кольца- 2 шт. - канат – 2 шт. - лыжи – 30 шт.

Примечание.

При неблагоприятных погодных условиях уроки по лёгкой атлетике и лыжной подготовке переносятся в спортивный зал. Учащиеся выполняют имитацию упражнений по программе, играют в подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол). Учащиеся, занимающиеся по программе СКОУ VII и VIII вида, на уроках физкультуры выполняют общеобразовательную программу. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к

специальной медицинской группе и подготовительной группе, так же занимаются по общеобразовательной программе, но выполняя выборочные задания и упражнения, разрешенные врачом.

Кроме этого они освобождены от бега на различные дистанции, пишут рефераты и помогают учителю в проведении спортивных мероприятий, в принятии контрольных тестов.

Программно - тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Личностные	Планируемые результаты	
				Предметные	УУД
Лёгкая атлетика 12ч.					
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)					
1	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</p>	1	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	<p>Соблюдать требования ТБ. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,</p> <p>Доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>бережное обращаться с инвентарём.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения</p>	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность</p>

				<p>травматизма.</p> <p>Знать и выполнять технику выполнения высокого старта.</p>	<p>выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
2	<p>Высокий старт.</p> <p>Контрольный тест - бег 30м.</p>	2	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p>	<p>Знать и выполнять технику выполнения высокого старта.</p>	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании</p>

			оценивать свои поступки.		<p>и контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
3	Высокий старт на оценку. Встречная эстафета	3	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,</p>	Знать и выполнять технику выполнения высокого старта	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в

			<p>эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>		<p>длину с места, разбега; в высоту;</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
4	Высокий старт на оценку. Встречная эстафета	4	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям</p>	Знать и выполнять технику выполнения высокого старта	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой

		<p>лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических
--	--	---	---

					упражнений.
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	5	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	<p>Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 60м с высокого старта, играть в подвижную игру «Разведчики и часовые».</p>	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

					<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч)					
6	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	6	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	Выполнять прыжок в длину с разбега, выполнять разминку для прыжка в длину, знать правила игры «Попади в цель».	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс

					<p>выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
7	<p>. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».</p> <p>Контрольный тест челночный бег - 3 по 10м.</p>	7	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	Знать и выполнять технику метания мяча в вертикальную цель.	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метания мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
8	<p>Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».</p>	8	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной</p>	Знать и выполнять прыжок в длину с разбега, понимать правила игры «Метко в цель».	<ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность

			учебы и социализации. Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.		выполнения двигательных действий. Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
9	Игровые задания «Кто дальше прыгнет и метнёт?» Контрольный тест прыжок в длину с места.	9	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега и метание малого мяча в вертикальную цель.	
Бег на средние дистанции (3 ч)					
10	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	10	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки».	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с

					<p>предметами и без и условиями их реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
11	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем». Контрольный тест бег 300м на время.	11	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча

					<p>с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <ul style="list-style-type: none">- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя; <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none">- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none">- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
--	--	--	--	--	---

12	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	12	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p>
----	--	----	---	---	---

					<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
Кроссовая подготовка (8 ч)					
13	Равномерный бег (10 мин). ПИ «Пионербол».	1	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.</p>	<p>Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Пионербол».</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
14	Равномерный бег (12 мин). ПИ «Пионербол».	2	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.</p>	<p>Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Пионербол».</p>	
15	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Бег с флажками». Бег 1000м – м; 500м – дев на результат.	3	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.</p>	<p>Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Бег с флажками».</p>	

					<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
16	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Вызов номеров».	4	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Вызов номеров».	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p>
17	Равномерный бег (15 мин). «Вызов номеров».	5	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Вызов номеров».	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
18	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Пионербол».	6	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Пионербол».	<ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс

					<p>выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
19	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Через кочки и пенёчки».	7	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Через кочки и пенёчки».	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p>
20	Бег по пересечённой местности 1500 – 2000м на оценку. ПИ «Пионербол».	8	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Пионербол».	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных</p>

					<p>легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>
Русская лапта (7ч.)					
21	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	1	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>
22	Передвижения, прыжки, ловля мяча. Контрольное упражнение – ловля мяча.	2	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;	
23	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	3	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;	
24	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. Контрольное упражнение - ловля	4	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	

	мяча.					Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
25	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание саперника.	5	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
						Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
26	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам	6	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность

					<p>выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
27	<p>Ловля мяча с лета. Поддача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам. Поддача мяча на оценку.</p>	7	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.</p>	<p>Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>

					<p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>
Гимнастика(22ч)					
28	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения.	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>

					<p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.
29	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Вис согнувшись, вис - прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Совушки».</p>	2	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность

					<p>выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
30	<p>Строевые упражнения..</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (ПИ «Фигуры».</p> <p>Контрольное упражнение – поднимание туловища за 30сек (кол. раз д.).</p>	3	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность</p>

					<p>выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
31	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Рыбаки и рыбки».</p>	4	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность</p>

					<p>выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
32	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Вис согнувшись, прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Перестрелка».</p> <p>Контрольное упражнение – прыжки через скакалку за 1мин.</p>	5	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>

					<p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
33	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Игра «пионербол».Контрольное упражнение – висы.</p>	6	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять</p>

					<p>анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
34	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Пионербол».	7	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p>

					<p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
35	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	8	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с</p>

					<p>основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
36	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	9	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p>

					<p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
37	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	10	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов</p>

					<p>общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
38	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись на оценку. ПИ «Прыжки по полоскам».</p>	11	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>

					<p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
39	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками на оценку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».</p>	12	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать</p>

					и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.
40	ОРУ с большими мячами. Кувырок вперед и назад. ПИ «Выбивалы».	13	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p>

					-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.
41	Кувырок вперед и назад. ПИ «Выбивалы».	14	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций,</p>

					взаимопомощь по ходу выполнения задания.
42	Кувьрки вперед и назад на оценку. Стойка на лопатка. ПИ «Пионерол».	15	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувьрки, стойку на лопатках	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения

					задания.
43	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Пионербол».	16	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>

44	Кувьрки вперед и назад. Стойка на лопатках на оценку. ПИ «Пионербол».	17	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувьрки, стойку на лопатках	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
45	Лазание и перелезание.	18	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Уметь: выполнять лазание и перелезание,	<p>Регулятивные:</p>

	Эстафеты с переноской груза		принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	перепрыгивать.	<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
46	Лазание и перелезание. Эстафеты с	19	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Уметь: выполнять лазание и перелезание, перепрыгивать.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на

	переноской груза. Гимнастическая полоса препятствий.		обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.		<p>формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.
47	Лазание и перелезание. На оценку. Эстафеты с переноской груза. Гимнастическая полоса	20	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	Уметь: выполнять лазание и перелезание, перепрыгивать.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие

	препятствий.				<p>двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.
48	Круговая тренировка с разученными элементами. Гимнастическая полоса	21	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Правильно выполнять все разученные элементы на уроке.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие</p>

	препятствий.		нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.		<p>двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.
49	Круговая тренировка с разученными элементами. Гимнастическая полоса препятствий на оценку.	22	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование	Правильно выполнять все разученные элементы на уроке.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p>

			установки на безопасный образ жизни.		<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.
Лыжная подготовка (22 часа)					
50	ТБ на уроках л/подготовки. История лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои</p>

			жизни.	скольжение.	действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
51	Попеременный двухшажный ход	2	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
52	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	3	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
53	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Попеременный двухшажный ход на оценку. Одновременный бесшажный ход.	4	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах

					попеременным двухшажным ходом.
54	Основные правила соревнований. Одновременный бесшажный ход.	5	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
55	Основные правила соревнований. Одновременный бесшажный ход.	6	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палкам.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
56	Основные правила соревнований. Одновременный бесшажный ход на оценку.	7	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
57	Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	8	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Знать технику безопасности на уроках	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с

	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.		развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками.	помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
58	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	9	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику одновременного бесшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
59	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	10	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику одновременного бесшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.

60	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием на оценку.	11	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику одновременного бесшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
61	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	12	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику одновременного бесшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
62	Подъём полуелочкой Прохождение дистанции 1-2км.	13	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъём на склон «полуёлочкой»,	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «полуёлочкой».
63	Подъём полуелочкой Прохождение дистанции 1-2км.	14	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной	Знать и уметь выполнять подъём на склон «полуёлочкой»,	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять

			отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «полуёлочкой».
64	Подъём полуёлочкой на оценку. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1-2км.	15	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъём на склон «полуёлочкой»,	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «полуёлочкой».
65	Спуски в основной и высокой стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1-2км.	16	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять спуски со склонов в основной и высокой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке.
66	Спуски в основной и высокой стойке. Торможение плугом на оценку. Прохождение дистанции 1-2км.	17	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять спуски со склонов в основной и высокой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке
67	Прохождение дистанции 1-2км Спуски в основной и высокой стойке на оценку.	18	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.

68	Передвижение на лыжах 3км.	19	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3км.
69	Передвижение на лыжах 3км.	20	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3км.
70	Передвижение на лыжах 3км.	21	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3км.
71	Передвижение на лыжах 1км – дев; 2км – м на оценку.	22	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2 км.
Спортивные игры (22ч)					
72	Правила ТБ при занятиях	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения,	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при

	баскетболом История баскетбола. Стойка игрока и перемещения в стойке. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».		развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	правилам; выполнять правильно технические действия в игре	выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь заиспользовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
73	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте. Игра «Передал - садись».	2	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.
74	Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах на оценку. Игра	3	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый

	«Борьба за мяч».		навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.		контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь заиспользовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
75	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	4	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.
76	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Остановка прыжком - на оценку.	5	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно

77	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему»	6	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь заиспользовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.
78	Остановка двумя шагами – на оценку. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	7	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать
79	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок	8	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств,	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять	правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы

	двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света».		доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	правильно технические действия в игре	в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь заиспользовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.
80	Бросок двумя руками снизу в движении – на оценку. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	9	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим
81	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без	10	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические	

	изменения позиции игроков.		взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	действия в игре	действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь заиспользовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.
82	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	11	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых
83	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча – на оценку. Позиционное нападение через скрестный выход.	12	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	

			ответственности.		
84	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	13	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<p>заданиях; Коммуникативные: - уметь заиспользовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.</p>
85	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	14	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
86	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста»	15	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревновательно - игровых
87	Передача мяча двумя руками сверху над	16	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения,	Уметь: играть в волейбол по упрощённым	

	<p>собой и вперёд. Передача двумя руками сверху вперёд – на оценку. ПИ. «Мяч в воздухе»</p>		<p>принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.</p>	<p>правилам; выполнять правильно технические действия</p>	<p>заданиях; Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.</p>
88	<p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»</p>	17	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия</p>	<p>Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревновательно - игровых</p>
89	<p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты</p>	18	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия</p>	<p>заданиях; Коммуникативные: -</p>

			ответственности.		уметь заиспользовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
90	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	19	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.
91	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	20	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь заиспользовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и
92	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Приём мяча снизу над собой – на оценку. Игра в мини- волейбол.	21	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
93	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя	22	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять	

	руками. Нижняя прямая подача с 3-6м – на оценку.		обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	правильно технические действия	оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.
Легкая атлетика 9 ч.					
94	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег на средней дистанции. Игра лапта	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во время игры «лапта».	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в «Русской лапте»; игра по упрощенным правилам Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный
95	Бег на средней дистанции. Игра лапта. Контрольный тест – бег 30м на оценку.	2	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к игре «Русская лапта»; знать основы морально – этической нормы.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во время игры «лапта».	

					контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия.
96	Бег на средней дистанции. Игра лапта	3	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;
97	Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение. Игра лапта	4	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: распределять силы по дистанции.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
98	Высокий старт (до 10-15м). Спортивно-игровое задание. «Встречные старты», Бег на результат (60м).	5	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
99	Метание теннисного мяча на дальность с места. Игра лапта	6	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со	Уметь: метать малый мяч на дальность	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой

			сверстниками и взрослыми.		атлетике;
100	Метание теннисного мяча на дальность с места на оценку. Игра лапта	7	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
101	Прыжок в длину с разбега. Игра лапта	8	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
102	Прыжок в длину с разбега. Контрольный тест – прыжок в длину с места.	9		Уметь: прыгать в длину с разбега	

Программно - тематическое планирование 6 класс					
№	Тема урока	Кол-во часов	Личностные	Планируемые результаты	
				Предметные	УУД
Лёгкая атлетика 12ч.					
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</i>					
1	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</p>	1	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную</p>	<p>Соблюдать требования ТБ. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,</p> <p>Доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>бережное обращаться с инвентарём.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в</p>	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p>

			<p>позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	<p>зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Определять</p>	<p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
2	<p>Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.</p>	2	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	<p>ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	
3	<p>Высокий старт на оценку. Встречная эстафета</p>	3	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной</p>	<p>Знать и выполнять технику выполнения высокого старта.</p>	
4	<p>Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»</p>	4	<p>человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной</p>		

			<p>учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>		
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	5	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 60м с высокого старта, играть в подвижную игру «Разведчики и часовые».</p>	
<p><i>Прыжок в длину. Метание малого мяча</i></p> <p><i>в горизонтальную цель (4 ч)</i></p>					
6	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	6	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p>	<p>Выполнять прыжок в длину с разбега, выполнять разминку для прыжка в длину, знать правила игры «Попади в цель».</p>	

			оценивать свои поступки.		
7	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?». Контрольный тест челночный бег - 3 по 10м.	7	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.	Знать и выполнять технику метания мяча в вертикальную цель.	
8	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	8	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.	Знать и выполнять прыжок в длину с разбега, понимать правила игры «Метко в цель».	
9	Игровые задания «Кто дальше прыгнет и метнёт?» Контрольный тест прыжок в длину с места.	9	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега и метание малого мяча в вертикальную цель.	

			учебы и социализации. Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.		
<i>Бег на средние дистанции (3 ч)</i>					
10	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	10	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки».	
11	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем». Контрольный тест бег 300м на время.	11	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	
12	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	12	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	
Кроссовая подготовка (8 ч)					

13	Равномерный бег (10 мин). ПИ «Пионербол».	1	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Пионербол».	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>
14	Равномерный бег (12 мин). ПИ «Пионербол».	2	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Пионербол».	
15	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Бег с флажками». Бег 1000м – м; 500м – дев на результат.	3	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Бег с флажками».	
16	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Вызов номеров».	4	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Вызов номеров».	
17	Равномерный бег (15 мин). «Вызов номеров».	5	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Вызов номеров».	
18	Равномерный бег (17	6	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный	Знать, как распределять свои силы, чтобы	

	мин). ПИ «Пионербол».		интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Пионербол».	
19	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Через кочки и пенёчки».	7	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Через кочки и пенёчки».	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
20	Бег по пересечённой местности 1500 – 2000м на оценку. ПИ «Пионербол».	8	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Пионербол».	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном

					обсуждении легкоатлетических упражнений
--	--	--	--	--	---

Русская лапта (7ч.)

21	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	1	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p>
22	Передвижения, прыжки, ловля мяча. Контрольное упражнение – ловля мяча.	2	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;	
23	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	3	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;	
24	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. Контрольное упражнение - ловля мяча.	4	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
25	Передача мяча с дальнего расстояния	5	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым	

	(30-40м). Осаливание соперника.		интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	правилам; выполнять правильно технические действия	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
26	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам	6	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

27	<p>Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам. Подача мяча на оценку.</p>	7	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.</p>	<p>Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>

Гимнастика(22ч)

28	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения.	1	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>
29	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис - прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Совушки».	2	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p>
30	Строевые упражнения.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (ПИ «Фигуры».) Контрольное упражнение – поднимание туловища за 30сек (кол. раз д.).	3	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
31	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	4	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов,	

	смешанные висы (д.). ПИ «Рыбаки и рыбки».		и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	строевые упражнения	
32	Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Перестрелка». Контрольное упражнение – прыжки через скакалку за 1мин.	5	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
33	Перестроение. Вис согнувшись, прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Игра «пионербол». Контрольное упражнение – висы.	6	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
34	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Пионербол».	7	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов	
35	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ	8	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из	

	«Прыжки по полоскам».		на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	разученных элементов	
36	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	9	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
37	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	10	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
38	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись на оценку. ПИ «Прыжки по полоскам».	11	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
39	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками на оценку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	12	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
40	ОРУ с большими мячами. Кувырок вперед и назад. ПИ «Выбивалы».	13	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	

			установки на безопасный образ жизни.		
41	Кувырок вперед и назад. ПИ «Выбивалы».	14	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
42	Кувырки вперед и назад на оценку. Стойка на лопатка. ПИ «Пионерол».	15	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
43	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Пионербол».	16	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
44	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках на оценку. ПИ «Пионербол».	17	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
45	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	18	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование	Уметь: выполнять лазание и перелезание, перепрыгивать.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);

			установки на безопасный образ жизни.		<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнени <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.
46	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза. Гимнастическая полоса препятствий.	19	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять лазание и перелезание, перепрыгивать.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений

					<p>с предметами и без и условиями их реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.
47	<p>Лазание и перелезание. На оценку. Эстафеты с переноской груза. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	20	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	<p>Уметь: выполнять лазание и перелезание, перепрыгивать.</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

					<ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.
48	Круговая тренировка с разученными элементами. Гимнастическая полоса препятствий.	21	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Правильно выполнять все разученные элементы на уроке.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

					<ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания
49	Круговая тренировка с разученными элементами. Гимнастическая полоса препятствий на оценку.	22	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Правильно выполнять все разученные элементы на уроке.	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их

					<p>реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении различных комбинаций, взаимопомощь по ходу выполнения задания.
Лыжная подготовка (22 часа)					
50	ТБ на уроках л/подготовки. История лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками,</p>

					передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
51	Попеременный двухшажный ход	2	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
52	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	3	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
53	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Попеременный двухшажный ход на оценку. Одновременный бесшажный ход.	4	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.

54	Основные правила соревнований. Одновременный бесшажный ход.	5	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
55	Основные правила соревнований. Одновременный бесшажный ход.	6	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палкам.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
56	Основные правила соревнований. Одновременный бесшажный ход на оценку.	7	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
57	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный бесшажный ход.	8	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

	Повороты переступанием.		социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	отталкивание палками.	Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.
58	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	9	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику одновременного бесшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
59	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	10	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику одновременного бесшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
60	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием на	11	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ	Знать и выполнять технику одновременного бесшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои

	оценку.		жизни.	конца, плечи опускать вперёд.	действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
61	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	12	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику одновременного бесшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
62	Подъем полуелочкой Прохождение дистанции 1-2км.	13	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъём на склон «полуёлочкой»,	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «полуёлочкой».
63	Подъем полуелочкой Прохождение дистанции 1-2км.	14	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъём на склон «полуёлочкой»,	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «полуёлочкой».
64	Подъем полуелочкой на оценку.	15	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Знать и уметь выполнять подъём на склон	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками,

	Торможение плугом. Прохождение дистанции 1-2км.		принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	«полуёлочкой»,	слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «полуёлочкой».
65	Спуски в основной и высокой стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1-2км.	16	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять спуски со склонов в основной и высокой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке.
66	Спуски в основной и высокой стойке. Торможение плугом на оценку. Прохождение дистанции 1-2км.	17	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять спуски со склонов в основной и высокой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке
67	Прохождение дистанции 1-2км Спуски в основной и высокой стойке на оценку.	18	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.
68	Передвижение на лыжах 3км.	19	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.

			безопасный и здоровый образ жизни.	прохождении дистанции 3км.	Познавательные: проходить дистанцию 3км.
69	Передвижение на лыжах 3км.	20	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3км.
70	Передвижение на лыжах 3км.	21	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3км.
71	Передвижение на лыжах 1км – дев; 2км – м на оценку.	22	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2 км.
Спортивные игры (22ч)					
72	Правила ТБ при занятиях баскетболом История баскетбола. Стойка игрока и перемещения в стойке. Ведение мяча	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать

	на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».		взрослыми.		оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь заиспользовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
73	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте. Игра «Передал - садись».	2	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.
74	Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах на оценку. Игра «Борьба за мяч».	3	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
75	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	4	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
76	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Остановка прыжком - на оценку.	5	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
77	Ловля мяча двумя руками от груди на	6	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения,	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым	

	месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему		развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
78	Остановка двумя шагами – на оценку. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	7	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
79	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света».	8	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
80	Бросок двумя руками снизу в движении – на оценку. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	9	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
81	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	10	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	

82	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	11	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<p>Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь заиспользовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и</p>
83	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча – на оценку. Позиционное нападение через скрестный выход.	12	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
84	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	13	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	

			ответственности.		<p>функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.</p>
85	<p>Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.</p>	14	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	<p>Регулятивные:</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.</p>
86	<p>Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста»</p>	15	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	<p>Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;</p>
87	<p>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Передача двумя руками сверху вперёд – на оценку. ПИ. «Мяч в воздухе»</p>	16	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	<p>Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать</p>
88	<p>Передача мяча двумя руками сверху на месте</p>	17	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения,	Уметь: играть в волейбол по упрощённым	

	и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»		принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	правилам; выполнять правильно технические действия	учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.
89	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	18	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
90	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	19	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
91	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	20	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
92	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Приём мяча снизу над собой – на оценку.	21	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	

	Игра в мини- волейбол.		развитие самостоятельности и личной ответственности.		
93	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м – на оценку.	22	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
Легкая атлетика 9 ч.					
94	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег на средней дистанции. Игра лапта	1	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во время игры «лапта».	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
95	Бег на средней дистанции. Игра лапта. Контрольный тест – бег 30м на оценку.	2	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к игре «Русская лапта»; знать основы морально – этической нормы.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во время игры «лапта».	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в «Русской лапте»; игра по упрощенным правилам Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую

					взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
96	Бег на средней дистанции. Игра лапта	3	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
97	Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение. Игра лапта	4	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: распределять силы по дистанции.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
98	Высокий старт (до 10-15м). Спортивно-игровое задание. «Встречные старты», Бег на результат (60м).	5	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
99	Метание теннисного мяча на дальность с места. Игра лапта	6	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс

100	Метание теннисного мяча на дальность с места на оценку. Игра лапта	7	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без.
101	Прыжок в длину с разбега. Игра лапта	8	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: прыгать в длину с разбега.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
102	Прыжок в длину с разбега. Контрольный тест – прыжок в длину с места. Игра лапта	9		Уметь: прыгать в длину с разбега	

Приложение 3

Программно - тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Личностные	Планируемые результаты	
			Предметные	ууд

Лёгкая атлетика 12ч.				
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</i>				
1 (1)	<p>1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.</p> <p>Низкий старт - правила соревнований, техника выполнения. Спринтерский бег.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	<p>Соблюдать требования ТБ. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,</p> <p>Доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>Бережно обращаться с инвентарём.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Определять</p>	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: -</p>
2 (2)	<p>Спринтерский бег. Эстафетный бег. Челночный бег 3 по 10м на оценку.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической</p>	<p>ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: -</p>

		<p>культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>		<p>осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
3 (3)	<p>Низкий старт.</p> <p>Спринтерский бег.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Подтягивание – на оценку.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Знать и выполнять технику выполнения высокого старта.</p>	
4 (4)	<p>Низкий старт.</p> <p>Спринтерский бег.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Контрольный тест – гибкость.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,</p>	<p>Доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени</p>	

		<p>эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>года и погодных условий</p> <p>Определять</p> <p>ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Знать и выполнять технику высокого старта</p>	
5 (5)	<p>Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 60м с высокого старта, играть в подвижную игру «Разведчики и часовые».</p>	
<p><i>Прыжок в длину. Метание малого мяча</i></p> <p><i>в горизонтальную цель (4 ч)</i></p>				
6 (6)	<p>Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнут ноги». Метание малого мяча в цель. ПИ</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического),</p>	<p>Выполнять прыжок в длину с разбега, выполнять разминку для прыжка в длину, знать</p>	

	«Попади в цель». Прыжок в длину с места на оценку.	<p>о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	правила игры «Попади в цель».	
7 (7)	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнут ноги». Метание малого мяча на дальность. ПИ «Попади в цель».	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	Знать и выполнять технику метания мяча в вертикальную цель.	
8 (8)	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнут ноги». Метание малого мяча на дальность на оценку. ПИ «Попади в цель».	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	Знать и выполнять прыжок в длину с разбега, понимать правила игры «Попади в цель».	

9(9)	Соревнование-игра «Кто дальше прыгнет и метнёт?».	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега и метание малого мяча в вертикальную цель.	
<i>Бег на средние дистанции (3 ч)</i>				
10 (10)	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры» Салки».	
11 (11)	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем». Бег 300м – дев; 500м – мал. – на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры» Салки маршем».	
12 (12)	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха,	

		доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	правила игры «Салки маршем».	
Кроссовая подготовка (8 ч)				
13 (1)	Равномерный бег (10 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Невод».	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
14 (2)	Равномерный бег (10 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
15 (3)	Равномерный бег (13 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол». Бег 1000м мал.; 500м – дев. – на оценку.	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Бег с флажками».	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
16 (4)	Равномерный бег (15 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Вызов	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических

		основные морально-этические нормы.	номеров».	действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
17 (5)	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Вызов номеров».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Вызов номеров».	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
18 (6)	Равномерный бег (18мин). ПИ «Пионербол».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Через кочки и пенёчки».	
19 (7)	Равномерный бег (20 мин). ПИ «Разведчики и часовые».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Разведчики и часовые».	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
20 (8)	Бег по пересечённой местности 2000м – на оценку. ПИ «Салки маршем».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку

				<p>учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>
--	--	--	--	---

Русская лапта (7ч.)

21 (1)	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь выполнять стойку игрока, ловить мяч.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p>
22	Передвижения, прыжки, ловля мяча. Контрольное	Давать адекватную позитивную самооценку;	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым	

(2)	упражнение – ловля мяча.	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	правилам;	- адекватно воспринимать оценку учителя;
23 (3)	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
24 (4)	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу на оценку.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные:
25 (5)	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м).	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
26 (6)	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки, игра по упрощённым правилам.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - учитывать правило в планировании и контроле

				<p>способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
27	<p>(7) Ловля мяча с лёта. Подача мяча, удар сверху, перебежки</p> <p>Игра по упрощённым правилам. Правила игры «Лапта» на оценку.</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.</p>	<p>Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку

			<p>учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>
--	--	--	---

Гимнастика(22ч)

28 (1)	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без</p>
29	Строевые упражнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов,	

(2)	Висы. ПИ «Выбивалы».	другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	строевые упражнения	и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
30 (3)	Строевые упражнения. Висы. Контрольный тест – поднимание туловища на оценку. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;
31 (4)	Строевые упражнения. Висы. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.
32 (5)	Строевые упражнения. Висы. Контрольный тест – прыжки через скакалку за 30 сек. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
33 (6)	Строевые упражнения. Висы. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	

		свободе.		
34 (7)	Строевые упражнения. Высы – на оценку. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов	
35 (8)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-115см) . ПИ «Вызов номеров». ОРУ с обручем.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов	
36 (9)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-115см) . ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
37 (10)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-115см) . ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
38 (11)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал козёл в ширину, высота 100-115см) . ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	

		спорных ситуаций.	
39 (12)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-115см) – на оценку. ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
40 (13)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-115см). ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках
41 (14)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-115см) . ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках
42 (15)	Кувырки вперед и назад – повторение. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках
43 (16)	Кувырки вперед и назад – повторение. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках

	ПИ «Рыбаки и рыбки».	установки на безопасный образ жизни.		
44 (17)	Кувырки вперед и назад – повторение. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
45 (18)	Кувырки вперед и назад – повторение. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по

				<p>гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
46 (19)	<p>Кувырки вперед и назад – повторение. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат на оценку. ПИ «Рыбаки и рыбки».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>	<p>Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность</p>

				<p>выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций</p>
47 (20)	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле</p>

				<p>способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
48 (21)	Круговая тренировка с разученными элементами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Правильно выполнять все разученные элементы на уроке	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при</p>

				<p>выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <ul style="list-style-type: none">- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;-оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none">- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none">-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
--	--	--	--	---

<p>49 (22)</p>	<p>Круговая тренировка с разученными элементами – на оценку.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>	<p>Правильно выполнять все разученные элементы на уроке</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь</p>
--------------------	---	---	---	---

				<p>слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
Лыжная подготовка (22 часа)				
50 (1)	<p>ТБ на уроках л/подготовки.</p> <p>Техника классических ходов.</p> <p>Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременного хода.</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов . сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.</p>
51 (2)	<p>Техника классических ходов</p> <p>ход. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременного хода</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и</p>

				одновременными ходами.
52 (3)	Техника классических ходов ход. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов . сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
53 (4)	Техника классических ходов ход. Одновременный одношажный ход – на оценку. Поворот на месте махом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
54 (5)	Техника классических ходов ход. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом – на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками,	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и

		установки на безопасный и здоровый образ жизни.	выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
55 (6)	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники классических ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
56 (7)	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Совершенствование техники классических ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться

				правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
57 (8)	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Совершенствование техники классических ходов. Прохождение отрезков изученными классическими ходами на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
58 (9)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Совершенствование техники классических ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику выполнения одновременного двухшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным и попеременными ходами.
59	Техника коньковых лыжных	Развитие мотивов учебной деятельности и	Знать технику	Коммуникативные: добывать

(10)	ходов	осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	выполнения коньковых ходов , правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах коньковым ходом.
60 (11)	Самоконтроль. Техника коньковых ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику коньковых ходов , правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
61 (12)	Применение лыжных мазей. Техника коньковых ходов. Подъём в гору скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику коньковых ходов, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и

				<p>действия партнёров.</p> <p>Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.</p>
62 (13)	<p>Подъем в гору скользящим шагом на оценку. Спуски в основной и низкой стойке. Поворот на месте махом.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать и уметь выполнять изученные подъёмы и спуски.</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой и лесенкой».</p>
63 (14)	<p>Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в основной и низкой стойке. Поворот на месте махом.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать и уметь выполнять подъем на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой и лесенкой».</p>
64 (15)	<p>Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в основной и низкой стойке – на оценку. Поворот на месте махом.</p> <p>Прохождение дистанции 1-2км.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать и уметь выполнять подъем на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой и лесенкой».</p>

65 (16)	<p>Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в основной и низкой стойке. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спусках.</p> <p>Прохождение дистанции 1-2км.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать и уметь выполнять подъём на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке.</p>
66 (17)	<p>Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в основной и низкой стойке. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спусках – на оценку.</p> <p>Прохождение дистанции 1-2км.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать и уметь выполнять подъём на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке</p>
67 (18)	<p>Прохождение дистанции 3-4км</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.</p>
68 (19)	<p>Прохождение дистанции 3-4км</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной</p>	<p>Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p>

		отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	свои силы при прохождении дистанции 3-4км.	Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.
69 (20)	Прохождение дистанции 3-4км	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3-4км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.
70 (21)	Прохождение дистанции 2км – на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3-4км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.
71 (22)	Прохождение дистанции 3-4км	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3-4км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.

Спортивные игры (22ч)

72 (1)	Правила ТБ при занятиях баскетболом Ведение мяча в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
73 (2)	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди при встречном движении. Игра «Мини-баскетбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
74 (3)	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди при встречном движении – на оценку. Игра «Мини-баскетбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;
75 (4)	Остановка прыжком. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы
76 (5)	Остановка прыжком. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические	

	от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	действия в игре	взаимодействия; планировать общие способы работы;
77 (6)	Остановка прыжком. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.
78 (7)	Остановка прыжком – на оценку. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием, от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
79 (8)	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Перехват мяча. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
80 (9)	Бросок двумя руками снизу в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций .Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	

81 (10)	Бросок двумя руками снизу в движении – на оценку. Перехват мяча. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций .Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
82 (11)	Бросок двумя руками снизу в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций .Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
83 (12)	Бросок двумя руками снизу в движении. Перехват мяча – на оценку. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
84 (13)	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Учебные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
				Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие в игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую

				<p>взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.</p>
85 (14)	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	<p>Регулятивные:</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.</p>
86 (15)	Передача мяча двумя руками сверху вперёд – на оценку. ПИ «Пасовка волейболиста»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	<p>Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие</p>
87 (16)	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. ПИ. «Мяч в воздухе»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять	

		обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	правильно технические действия	в игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
88 (17)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
89 (18)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд – на оценку. Встречные и линейные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.
90 (19)	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
91 (20)	Нижняя прямая подача с 3-6м. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	

		ответственности.		
92 (21)	Нижняя прямая подача с 3-6м. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
93 (22)	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача – на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
Легкая атлетика 9 ч.				
94 (1)	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег на средней дистанции. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во время игры «лапта».	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
95 (2)	Бег на средней дистанции. Игра лапта. Контрольный тест – бег 30м.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во	

			время игры «лапта».	<p>Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в «Русской лапте»; игра по упрощенным правилам</p> <p>Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>морально-этические нормы.</p>
96 (3)	Бег на средней дистанции. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м.	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места,</p>
97 (4)	Бег в равномерном темпе (1500м-2000м) - контрольное упражнение. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: распределять силы по дистанции.	

98 (5)	Низкий старт (до 10-15м) – на оценку. Спортивно-игровое задание. «Встречные старты», Бег на результат (60м).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
99 (6)	Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	- адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
100 (7)	Метание теннисного мяча на дальность с разбега – на оценку. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
101 (8)	Прыжок в длину с разбега. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без.
102 (9)	Прыжок в длину с разбега - на оценку. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Программно - тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Личностные	Планируемые результаты	
			Предметные	УУД
Лёгкая атлетика 12ч.				
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</i>				
1 (1)	1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Низкий старт - правила соревнований, техника выполнения. Спринтерский бег.	Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной	Соблюдать требования ТБ. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, Доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения; Бережно обращаться с инвентарём.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места,

		<p>учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Определять</p>	<p>разбега; в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p>
2 (2)	<p>Спринтерский бег. Эстафетный бег. Челночный бег 3 по 10м на оценку.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических</p>
3 (3)	<p>Низкий старт.</p> <p>Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подтягивание – на оценку.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической</p>	<p>Знать и выполнять технику выполнения высокого старта.</p>	

		<p>культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>		упражнений.
4 (4)	<p>Низкий старт.</p> <p>Спринтерский бег.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Контрольный тест – гибкость.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Знать и выполнять технику высокого старта</p>	
5 (5)	<p>Спринтерский бег.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Бег на результат (60 м).</p> <p>Подвижная игра «Разведчики»</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического),</p>	<p>Выполнять беговую разминку, знать правила</p>	

	и часовые»	<p>о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>тестирования бега на 60м с высокого старта, играть в подвижную игру «Разведчики и часовые».</p>	
<p><i>Прыжок в длину. Метание малого мяча</i></p> <p><i>в горизонтальную цель (4 ч)</i></p>				
6 (6)	<p>Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель. ПИ «Попади в цель». Прыжок в длину с места на оценку.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Выполнять прыжок в длину с разбега, выполнять разминку для прыжка в длину, знать правила игры «Попади в цель».</p>	
7 (7)	<p>Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. ПИ «Попади в цель».</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной</p>	<p>Знать и выполнять технику метания мяча в вертикальную цель.</p>	

		<p>учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>		
8 (8)	<p>Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание малого мяча на дальность на оценку. ПИ «Попади в цель».</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Знать и выполнять прыжок в длину с разбега, понимать правила игры «Попади в цель».</p>	
9(9)	<p>Соревнование-игра «Кто дальше прыгнет и метнёт?».</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с разбега и метание малого мяча в вертикальную цель.</p>	
<p><i>Бег на средние дистанции (3 ч)</i></p>				

10 (10)	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры» Салки».	
11 (11)	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем». Бег 300м – дев; 500м – мал. – на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры» Салки маршем».	
12 (12)	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	
Кроссовая подготовка (8 ч)				
13 (1)	Равномерный бег (10 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Невод».	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой

14 (2)	Равномерный бег (10 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
15 (3)	Равномерный бег (13 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол». Бег 1000м мал.; 500м – дев. – на оценку.	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Бег с флажками».	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
16 (4)	Равномерный бег (15 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Вызов номеров».	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
17 (5)	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Вызов номеров».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Вызов номеров».	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
18 (6)	Равномерный бег (18мин). ПИ «Пионербол».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Через	- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

		основные морально-этические нормы.	кочки и пенёчки».	
19 (7)	Равномерный бег (20 мин). ПИ «Разведчики и часовые».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Разведчики и часовые».	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
20 (8)	Бег по пересечённой местности 2000м – на оценку. ПИ «Салки маршем».	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

				<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
--	--	--	--	--

Русская лапта (7ч.)

21 (1)	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь выполнять стойку игрока, ловить мяч.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой
22 (2)	Передвижения, прыжки, ловля мяча. Контрольное упражнение – ловля мяча.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;	
23 (3)	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;	
24 (4)	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу на оценку.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические	

		основные морально-этические нормы.	действия	атлетике;
25 (5)	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м).	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
26 (6)	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки, игра по упрощённым правилам.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс

				<p>выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
<p>27</p> <p>(7)</p>	<p>Ловля мяча с лёта. Подача мяча, удар сверху, перебежки</p> <p>Игра по упрощённым правилам. Правила игры «Лапта» на оценку.</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.</p>	<p>Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: -</p> <ul style="list-style-type: none"> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

				<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
Гимнастика(22ч)				
28 (1)	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
29 (2)	Строевые упражнения. Висы. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
30 (3)	Строевые упражнения. Висы. Контрольный тест – поднимание туловища на оценку. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ</p>

31 (4)	Строевые упражнения. Висы. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.
32 (5)	Строевые упражнения. Висы. Контрольный тест – прыжки через скакалку за 30 сек. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
33 (6)	Строевые упражнения. Висы. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
34 (7)	Строевые упражнения. Висы – на оценку. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов	
35 (8)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой,	

	115см) . ПИ «Вызов номеров». ОРУ с обручем.	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	комбинацию из разученных элементов	
36 (9)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-115см) . ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
37 (10)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-115см) . ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
38 (11)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал козёл в ширину, высота 100-115см) . ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
39 (12)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-115см) – на оценку. ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
40 (13)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-115см). ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	

		установки на безопасный образ жизни.		
41 (14)	Прыжок ноги врозь – дев (козёл в ширину, высота 105-110см), согнув ноги – мал (козёл в ширину, высота 100-115см) . ПИ «Вызов номеров».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
42 (15)	Кувырки вперед и назад – повторение. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
43 (16)	Кувырки вперед и назад – повторение. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
44 (17)	Кувырки вперед и назад – повторение. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
45 (18)	Кувырки вперед и назад – повторение. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие

	ПИ «Рыбаки и рыбки».	установки на безопасный образ жизни.	<p>двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none">- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;- оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none">- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none">- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
--	----------------------	--------------------------------------	--

46 (19)	Кувырки вперед и назад – повторение. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат на оценку. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению

				<p>комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций</p>
47 (20)	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс</p>

				<p>выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
48 (21)	Круговая тренировка с разученными элементами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Правильно выполнять все разученные элементы на уроке	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных</p>

				<p>действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
49 (22)	Круговая тренировка с разученными элементами – на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Правильно выполнять все разученные элементы на уроке	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в</p>

				<p>планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
Лыжная подготовка (22 часа)				
50 (1)	ТБ на уроках л/подготовки. Техника классических ходов. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов . сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

		жизни.	скольжение во время попеременного хода.	<p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.</p>
51 (2)	Техника классических ходов ход. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременного хода	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.</p>
52 (3)	Техника классических ходов ход. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов . сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками,</p>

				передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
53 (4)	Техника классических ходов ход. Одновременный одношажный ход – на оценку. Поворот на месте махом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
54 (5)	Техника классических ходов ход. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом – на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
55	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки,	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с

(6)	классических ходов.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
56 (7)	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Совершенствование техники классических ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
57 (8)	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Совершенствование техники классических ходов. Прохождение отрезков изученными классическими ходами на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и

				<p>действия партнёров.</p> <p>Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.</p>
58 (9)	<p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>Совершение техники классических ходов.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать а выполнять технику выполнения одновременного двухшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным и попеременными ходами.</p>
59 (10)	<p>Техника коньковых лыжных ходов</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать технику выполнения коньковых ходов , правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах коньковым ходом.</p>

60 (11)	Самоконтроль. Техника коньковых ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику коньковых ходов , правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
61 (12)	Применение лыжных мазей. Техника коньковых ходов. Подъём в гору скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику коньковых ходов, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
62 (13)	Подъём в гору скользящим шагом на оценку. Спуски в основной и низкой стойке. Поворот на месте махом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на	Знать и уметь выполнять изученные подъёмы и спуски.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять

		безопасный и здоровый образ жизни.		её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой и лесенкой».
63 (14)	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в основной и низкой стойке. Поворот на месте махом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъём на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой и лесенкой».
64 (15)	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в основной и низкой стойке – на оценку. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 1-2км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъём на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой и лесенкой».
65 (16)	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в основной и низкой стойке. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спусках. Прохождение дистанции 1-2км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъём на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке.
66	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски в основной и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Знать и уметь выполнять подъём на склон	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели

(17)	<p>низкой стойке. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спусках – на оценку.</p> <p>Прохождение дистанции 1-2км.</p>	<p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>«ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.</p>	<p>со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке</p>
67 (18)	<p>Прохождение дистанции 3-4км</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.</p>
68 (19)	<p>Прохождение дистанции 3-4км</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3-4км.</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.</p>
69 (20)	<p>Прохождение дистанции 3-4км</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции</p>	<p>Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.</p>

			3-4км.	Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.
70 (21)	Прохождение дистанции 2км – на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3-4км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.
71 (22)	Прохождение дистанции 3-4км	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3-4км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.
Спортивные игры (22ч)				
72 (1)	Правила ТБ при занятиях баскетболом Ведение мяча в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку
73 (2)	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди при встречном движении. Игра «Мини-баскетбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические	учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;

		навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	действия в игре	планировать пути достижения цели.
74 (3)	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди при встречном движении – на оценку. Игра «Мини-баскетбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;
75 (4)	Остановка прыжком. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
76 (5)	Остановка прыжком. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.
77 (6)	Остановка прыжком. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
78	Остановка прыжком – на оценку. Броски одной и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения,	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым	

(7)	двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием, от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
79 (8)	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Перехват мяча. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
80 (9)	Бросок двумя руками снизу в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций .Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
81 (10)	Бросок двумя руками снизу в движении – на оценку. Перехват мяча. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций .Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
82 (11)	Бросок двумя руками снизу в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций .Нападение быстрым	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты;

	прорывом. Игра в баскетбол.	развитие самостоятельности и личной ответственности.		осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
83 (12)	Бросок двумя руками снизу в движении. Перехват мяча – на оценку. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие в игровых заданиях;
84 (13)	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Учебные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
				личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать

				основные морально-этические нормы.
85 (14)	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
86 (15)	Передача мяча двумя руками сверху вперёд – на оценку. ПИ «Пасовка волейболиста»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие в игровых заданиях;
87 (16)	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. ПИ. «Мяч в воздухе»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками,
88 (17)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	

89 (18)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд – на оценку. Встречные и линейные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	<p>определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.</p>
90 (19)	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
91 (20)	Нижняя прямая подача с 3-6м. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
92 (21)	Нижняя прямая подача с 3-6м. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
93 (22)	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические	

	подача – на оценку.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	действия	
Легкая атлетика 9 ч.				
94 (1)	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег на средней дистанции. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во время игры «лапта».	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
95 (2)	Бег на средней дистанции. Игра лапта. Контрольный тест – бег 30м.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во время игры «лапта».	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в «Русской лапте»; игра по упрощенным правилам Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать

				учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; морально-этические нормы.
96 (3)	Бег на средней дистанции. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
97 (4)	Бег в равномерном темпе (1500м-2000м) - контрольное упражнение. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: распределять силы по дистанции.	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;
98 (5)	Низкий старт (до 10-15м) – на оценку. Спортивно-игровое задание. «Встречные старты», Бег на результат (60м).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
99 (6)	Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со	Уметь: метать малый мяч на дальность	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных

		сверстниками и взрослыми.		действий.
100 (7)	Метание теннисного мяча на дальность с разбега – на оценку. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
101 (8)	Прыжок в длину с разбега. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без. Коммуникативные:
102 (9)	Прыжок в длину с разбега - на оценку. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Программно -тематическое планирование 8 класс				
№	Тема урока	Личностные	Планируемые результаты	
			Предметные	УУД
Лёгкая атлетика 12ч.				
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</i>				
1(1)	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.</p> <p>Низкий старт - правила соревнований, техника выполнения. Спринтерский бег.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p>	<p>Соблюдать требования ТБ. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,</p> <p>Доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>Бережно обращаться с инвентарём.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p>

		оценивать свои поступки.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
2(2)	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Контрольный тест – челночный бег 3 по 10м.	Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.		Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
3(3)	Низкий старт. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подтягивание на оценку.	Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной	Знать и выполнять технику выполнения высокого старта.	

		<p>учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>		
4(4)	<p>Низкий старт.</p> <p>Спринтерский бег.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Контрольный тест гибкость.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Соблюдать требования ТБ. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,</p> <p>Доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Знать и выполнять технику выполнения высокого старта.</p>	
5(5)	<p>Спринтерский бег.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Бег на результат (60 м).</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека</p>	<p>Выполнять беговую разминку, знать правила</p>	

	Подвижная игра «Разведчики и часовые»	(физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.	тестирования бега на 60м с высокого старта, играть в подвижную игру «Разведчики и часовые».	
<i>Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч)</i>				
6(6)	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель. ПИ «Попади в цель».	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.	Выполнять прыжок в длину с разбега, выполнять разминку для прыжка в длину, знать правила игры «Попади в цель».	
7(7)	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. ПИ «Попади в цель». Контрольный тест – прыжок в длину с места.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной	Знать и выполнять технику метания мяча в вертикальную цель.	

		<p>учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>		
8(8)	<p>Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание малого мяча на дальность на оценку. ПИ «Попади в цель».</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Знать и выполнять прыжок в длину с разбега, понимать правила игры «Попади в цель».</p>	
9(9)	<p>Соревнование-игра «Кто дальше прыгнет и метнёт?».</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с разбега и метание малого мяча в вертикальную цель.</p>	
<p><i>Бег на средние дистанции (3 ч)</i></p>				

10 (10)	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры» Салки».	
11 (11)	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем». Бег 300м на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры» Салки маршем».	
12 (12)	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	
Кроссовая подготовка (8 ч)				
13 (1)	Равномерный бег (10 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол».	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Невод».	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

14 (2)	Равномерный бег (10 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол».	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
15 (3)	Равномерный бег (13 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол». Бег 1000м м; 500м дев на оценку.	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Бег с флажками».	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
16 (4)	Равномерный бег (15 мин). Многоскоки. ПИ «Пионербол».	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Вызов номеров».	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
17 (5)	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Вызов номеров».	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Вызов номеров».	- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
18 (6)	Равномерный бег (18мин). ПИ «Пионербол».	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Через	

		основные морально-этические нормы.	кочки и пенёчки».	
19 (7)	Равномерный бег (20 мин). ПИ «Разведчики и часовые».	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Разведчики и часовые».	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических</p>
20 (8)	Бег по пересечённой местности 2000м на оценку. ПИ «Салки маршем».	давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Салки маршем».	

				упражнений
Русская лапта (7ч.)				
21 (1)	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь выполнять стойку игрока, ловить мяч.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>
22 (2)	Передвижения, прыжки, ловля мяча. Контрольное упражнение – ловля мяча на оценку.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;	
23 (3)	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;	
24 (4)	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу на оценку.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
25 (5)	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м).	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	

26 (6)	Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки, игра по упрощённым правилам.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>
27 (7)	Ловля мяча с лёта. Подача мяча, удар сверху, перебежки.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на</p>

	<p>Правила игры « Лапта» на оценку.</p> <p>Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.</p>	<p>правилам; выполнять правильно технические действия</p>	<p>формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
Гимнастика(22ч)				
<p>28 (1)</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при

		свободе.		выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
29 (2)	Строевые упражнения. Висы. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
30 (3)	Строевые упражнения. Висы. ПИ «Выбивалы». Контрольный тест – поднимание туловища за 30сек.(кол., раз)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.
31 (4)	Строевые упражнения. Висы. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
32 (5)	Строевые упражнения. Висы. ПИ «Выбивалы». Контрольный тест – прыжки через скакалку за 1мин.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
33		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Уметь: выполнять комбинацию из	

(6)	Строевые упражнения. Висы. ПИ «Выбивалы».	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	разученных элементов, строевые упражнения	
34 (7)	Строевые упражнения. Висы – на оценку. ПИ «Выбивалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов	
35 (8)	Комплекс ОРУ с обручем. Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90гр (конь в ширину, высота 110см) ПИ «Прыжки по полоскам».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов	
36 (9)	Комплекс ОРУ с обручем. Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90гр (конь в ширину, высота 110см) ПИ «Прыжки по полоскам».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
37 (10)	Комплекс ОРУ с обручем. Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90гр (конь в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	

	ширину, высота 110см) ПИ «Прыжки по полоскам».	спорных ситуаций.		
38 (11)	Комплекс ОРУ с обручем. Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90гр (конь в ширину, высота 110см) ПИ «Прыжки по полоскам».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
39 (12)	Комплекс ОРУ с обручем. Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90гр (конь в ширину, высота 110см) ПИ «Прыжки по полоскам».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
40 (13)	Комплекс ОРУ с обручем – на оценку. Опорный прыжок мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90гр (конь в ширину, высота 110см) ПИ «Прыжки по полоскам».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	
41 (14)	Комплекс ОРУ с обручем. Опорный прыжок мальчики: согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90гр (конь в ширину, высота 110см) ПИ «Прыжки по полоскам».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	

42 (15)	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одно колено; кувырки вперёд и назад. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	
43 (16)	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одно колено; кувырки вперёд и назад. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	
44 (17)	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одно колено; кувырки вперёд и назад. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	
45 (18)	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одно колено; кувырки вперёд и назад. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании</p>

				<p>и контроле способа решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
46 (19)	Акробатическое соединение из ранее изученных элементов - на оценку. ПИ «Рыбаки и рыбки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку

				<p>учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
47 (20)	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность</p>

				<p>выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций</p>
48 (21)	Круговая тренировка с разученными элементами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Правильно выполнять все разученные элементы на уроке	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность</p>

				<p>выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
49 (22)	<p>Круговая тренировка с разученными элементами. Лазание и перелезание на оценку.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p>	<p>Правильно выполнять все разученные элементы на уроке</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность</p>

				<p>выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
Лыжная подготовка (22 часа)				
50 (1)	ТБ на уроках л/подготовки. Техника классических ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременного хода.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов . сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.</p>
51 (2)	Техника классических ходов ход. Одновременный одношажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои</p>

		жизни.	скольжение во время попеременного хода	действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
52 (3)	Техника классических ходов ход. Одновременный одношажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов . сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
53 (4)	Техника классических ходов ход. Одновременный одношажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
54 (5)	Техника классических ходов ход. Одновременный одношажный ход – на оценку. Торможение и поворот «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.

		жизни.	попеременных ходов.	Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
55 (6)	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники классических ходов. Торможение и поворот «пругом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
56 (7)	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Совершенствование техники классических ходов. Торможение и поворот «пругом» - на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
57 (8)	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Совершенствование техники классических ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление конруклонов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться

				правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
58 (9)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Совершение техники классических ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы – на оценку. Преодоление контруклонов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать а выполнять технику выполнения одновременного двухшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным и попеременными ходами.
59 (10)	Техника коньковых лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику выполнения коньковых ходов , правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд. Уметь распределять свои силы по дистанции.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах коньковым ходом.
60 (11)	Самоконтроль. Техника коньковых ходов. Прохождение дистанции до 5км. Преодоление контруклонов – на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику коньковых ходов , правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд. Уметь распределять свои силы по дистанции.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов , сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах

				одновременным двухшажным ходом.
61 (12)	Применение лыжных мазей. Техника коньковых ходов. Прохождение дистанции до 5км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику коньковых ходов, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд. Уметь распределять свои силы по дистанции.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
62 (13)	Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в основной и низкой стойке. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять изученные подъёмы и спуски.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «елочкой и лесенкой».
63 (14)	Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в основной и низкой стойке. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъем на склон «елочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «елочкой и лесенкой».
64 (15)	Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в основной и низкой стойке. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на	Знать и уметь выполнять подъем на склон «елочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.

		безопасный и здоровый образ жизни.		Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой и лесенкой».
65 (16)	Подъем «елочкой», «лесенкой» - на оценку. Спуски в основной и низкой стойке. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъем на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке.
66 (17)	Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в основной и низкой стойке. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъем на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке
67 (18)	Прохождение дистанции 3-5км	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 3-5км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3-5км.
68 (19)	Прохождение дистанции 3-5км	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3-5км.

69 (20)	Прохождение дистанции 3-5км	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3-5км.
70 (21)	Прохождение дистанции 3-5км – на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3-5км.
71 (22)	Прохождение дистанции 3-5км	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3=5км.
Спортивные игры (22ч)				
72 (1)	Правила ТБ при занятиях баскетболом Ведение мяча в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути
73 (2)	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди при встречном движении. Игра	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств,	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять	

	«Мини-баскетбол».	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	правильно технические действия в игре	достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в игровых заданиях;
74 (3)	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди при встречном движении – на оценку. Игра «Мини-баскетбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
75 (4)	Остановка прыжком – на оценку. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.
76 (5)	Ловля мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
77 (6)	Ловля мяча двумя руками от груди в движении. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
78 (7)	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места – на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств,	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	

	Игра в баскетбол.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	правильно технические действия в игре	
79 (8)	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
80 (9)	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
81 (10)	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
82 (11)	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча – на оценку. Учебные игры в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать

83 (12)	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Учебные игры в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<p>правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.</p> <p>Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие в игровых заданиях;</p>
84 (13)	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении – на оценку. Взаимодействия двух игроков через заслон. Учебные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<p>Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.</p>
85 (14)	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические	<p>Регулятивные:</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;</p>

устанавливать целевые приоритеты;

		сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	действия	осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
86 (15)	Передача мяча двумя руками сверху вперёд – на оценку. ПИ «Пасовка волейболиста»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие в игровых заданиях;
87 (16)	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. ПИ. «Мяч в воздухе»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
88 (17)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.
89 (18)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	

		ответственности.		
90 (19)	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. Нижняя прямая подача.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
91 (20)	Нижняя прямая подача с 3-6м. Приём мяча снизу двумя руками над собой – на оценку. Игра в мини-волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
92 (21)	Нижняя прямая подача с 3-6м – на оценку. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
93 (22)	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
Легкая атлетика 9 ч.				

94 (1)	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег на средней дистанции. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во время игры «лапта».	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
95 (2)	Бег на средней дистанции. Игра лапта. Контрольный тест – бег 30м на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во время игры «лапта».	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в «Русской лапте»; игра по упрощенным правилам Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

96 (3)	Бег на средней дистанции. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;
97 (4)	Бег в равномерном темпе (1500м-2000м) - контрольное упражнение. Игра лапта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: распределять силы по дистанции.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
98 (5)	Низкий старт (до 10-15м) – на оценку. Спортивно-игровое задание. «Встречные старты», Бег на результат (60м).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
99 (6)	Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Игра лапта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
100 (7)	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра лапта. Метание мяча 150г на дальность.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без.

101 (8)	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега согну ноги. Игра лапта. Прыжок в длину с места на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь выполнять технику прыжка в длину согнув ноги.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
102 (9)	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега -согнув ноги. Игра лапта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь выполнять технику прыжка в длину согнув ноги.	

Приложение 5

Программно - тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Личностные	Планируемые результаты
---	------------	------------	------------------------

			Предметные	УУД
Лёгкая атлетика 12ч.				
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</i>				
1(1)	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Спринтерский бег.</p> <p>Эстафетный бег. Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	<p>Соблюдать требования ТБ. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,</p> <p>Доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>Бережно обращаться с инвентарём.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Определять</p>	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений с предметами и без.</p>
2(2)	<p>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</p> <p>Развитие скоростных качеств. Контрольный тест челночный бег 3 по 10м.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие</p>	<p>ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	

		<p>человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>		<p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
3(3)	<p>Низкий старт.</p> <p>Спринтерский бег.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p> <p>Контрольный тест – подтягивание.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	Знать и выполнять технику выполнения низкого старта.	
4(4)	<p>Низкий старт.</p> <p>Спринтерский бег.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Контрольный тест – гибкость.</p>	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического),</p>	<p>Соблюдать требования ТБ. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,</p> <p>Доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и</p>	

		<p>о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>способов их устранения;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Знать и выполнять технику выполнения низкого старта.</p>	
5(5)	<p>Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Салки».</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,</p> <p>оценивать свои поступки.</p>	<p>Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 60м с низкого старта, играть в подвижную игру «Салки».</p>	
<p><i>Прыжок в длину. Метание малого мяча</i></p> <p><i>в горизонтальную цель (4 ч)</i></p>				

6(6)	<p>Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Метание мяча весом 150г с места и на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние. ПИ «Салки».</p> <p>Контрольный тест прыжок в длину с места.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	<p>Выполнять прыжок в длину с разбега, выполнять разминку для прыжка в длину.</p>	
7(7)	<p>Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Метание мяча весом 150г с места и на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние. ПИ «Салки».</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	<p>Знать и выполнять технику метания мяча на дальность.</p>	
8(8)	<p>Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Метание мяча весом 150г с места и на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние. ПИ «Салки».</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную</p>	<p>Знать и выполнять прыжок в длину с разбега.</p>	

		<p>позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>		
9(9)	<p>Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание мяча весом 150г с места и на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние на оценку. ПИ «Салки».</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p>	<p>Уметь выполнять прыжок в длину с разбега и метание малого мяча.</p>	
<i>Бег на средние дистанции (3 ч)</i>				
10 (10)	<p>Бег в равномерном темпе 2000м – м, 1500м-д. Развитие выносливости. ПИ «Пионербол»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки</p>	<p>Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха.</p>	
11 (11)	<p>Бег в равномерном темпе. ПИ «Перестрелка». Бег 1000м – м; 500м – дев на результат.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности</p>	<p>Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Перестрелка».</p>	

		и ответственности за свои поступки		
12 (12)	Бег в равномерном темпе. ПИ «Перестрелка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать среднюю дистанцию без отдыха, правила игры «Перестрелка».	
Кроссовая подготовка (8 ч)				
13 (1)	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать дистанцию без отдыха.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
14 (2)	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать дистанцию без отдыха.	- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
15 (3)	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий – на оценку.	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробегать дистанцию без отдыха.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных

				легкоатлетических действий;
16 (4)	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию без отдыха.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
17 (5)	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию без отдыха.	- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
18 (6)	Бег по пересечённой местности – на оценку. Преодоление препятствий.	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию без отдыха.	
19 (7)	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию без отдыха.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и
20 (8)	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Пятиминутный	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию без	

	бег на оценку.	интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	отдыха.	<p>условиями их реализации;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>
Русская лапта (7ч.)				
21 (1)	Совершенствование раннее изученных элементов игры. Игра «Русская лапта».	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь выполнять стойку игрока, ловлю мяча, передачи, передвижения и прыжки. Знать правила игры.	Регулятивные: <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку</p>
22 (2)	Совершенствование раннее изученных элементов игры. Игра «Русская лапта».	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать	Уметь выполнять стойку игрока, ловлю мяча, передачи, передвижения и прыжки. Знать правила	

		основные морально-этические нормы.	игры.	учителя;
23 (3)	Совершенствование раннее изученных элементов игры. Игра «Русская лапта». Подача мяча на оценку.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь выполнять стойку игрока, ловлю мяча, передачи, передвижения и прыжки. Знать правила игры.	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
24 (4)	Совершенствование раннее изученных элементов игры. Игра «Русская лапта».	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь выполнять стойку игрока, ловлю мяча, передачи, передвижения и прыжки. Знать правила игры.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
25 (5)	Совершенствование раннее изученных элементов игры. Игра «Русская лапта».	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь выполнять стойку игрока, ловлю мяча, передачи, передвижения и прыжки. Знать правила игры.	- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
26 (6)	Совершенствование раннее изученных элементов игры. Игра «Русская лапта». Ловля мяча на оценку.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.	Уметь выполнять стойку игрока, ловлю мяча, передачи, передвижения и прыжки. Знать правила игры.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять

				<p>анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>
27 (7)	<p>Совершенствование раннее изученных элементов игры. Игра «Русская лапта».</p>	<p>Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.</p>	<p>Уметь выполнять стойку игрока, ловлю мяча, передачи, передвижения и прыжки. Знать правила игры.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные:</p>

				<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>
Гимнастика(22ч)				
28 (1)	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений с предметами и без.</p>
29 (2)	Строевые упражнения. Висы. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений с предметами и без.</p>
30 (3)	Строевые упражнения. Висы. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Поднимание туловища за 30сек на оценку.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений с предметами и без.</p>

31 (4)	Строевые упражнения. Висы. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
32 (5)	Строевые упражнения. Висы. ОРУ на гимнастической скамейке – на оценку. Развитие силовых способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
33 (6)	Строевые упражнения. Висы. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку за 1мин на оценку.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
34 (7)	Строевые упражнения Висы. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
35	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Опорный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Уметь: выполнять	

(8)	прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см.) - юн., прыжок боком (конь в ширину, высота 110см – дев.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе.	комплекс ОРУ с обручем, опорные прыжки.
36 (9)	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см.) - юн., прыжок боком (конь в ширину, высота 110см – дев.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с обручем, опорные прыжки.
37 (10)	ОРУ с обручем. Строевые упражнения на оценку. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см.) - юн., прыжок боком (конь в ширину, высота 110см – дев.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с обручем, опорные прыжки.
38 (11)	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см.) - юн., прыжок боком (конь в ширину, высота 110см – дев.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с обручем, опорные прыжки.
39 (12)	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см.) - юн., прыжок боком (конь в ширину, высота 110см – дев.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с обручем, опорные прыжки.
40 (13)	ОРУ с обручем на оценку. Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см.) - юн., прыжок боком (конь в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с обручем, опорные прыжки.

	ширину, высота 110см – дев.	нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.		
41 (14)	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см.) - юн., прыжок боком (конь в ширину, высота 110см – дев) на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	
42 (15)	Акробатические соединения из изученных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойки, равновесия.	
43 (16)	Акробатические соединения из изученных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойки равновесия.	
44 (17)	Акробатические соединения из изученных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойки, равновесия.	
45 (18)	Акробатические соединения из изученных элементов на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Уметь: выполнять кувырки, стойки, равновесия.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие

		нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.		<p>двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений. <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
46 (19)	Акробатические соединения из изученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойки, равновесия.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их

				<p>реализации;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
47 (20)	Акробатические соединения из изученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойки, равновесия.	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с</p>

				<p>основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
48 (21)	Круговая тренировка с разученными элементами. Гимнастическая полоса препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Правильно выполнять все разученные элементы на уроке	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических</p>

				комбинаций.
49 (22)	Круговая тренировка с разученными элементами. Гимнастическая полоса препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.	Правильно выполнять все разученные элементы на уроке	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще развивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
Лыжная подготовка (22 часа)				
50 (1)	ТБ на уроках л/подготовки. Применение лыжных мазей. Техника классических ходов. Переход с попеременных	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками,	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную</p>

	ходов на одновременные.	установки на безопасный и здоровый образ жизни.	выполнять одноопорное скольжение во время попеременного хода.	цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
51 (2)	Техника классических ходов ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременного хода	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
52 (3)	Техника классических ходов ход. Переход с попеременных ходов на одновременные на оценку. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
53 (4)	Техника классических ходов ход. Преодоление контруклонов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои

		жизни.	скольжение во время попеременных ходов.	действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
54 (5)	Техника классических ходов ход. Преодоление контруклонов. Виды лыжного спорта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
55 (6)	Виды лыжного спорта. Совершенствование техники классических ходов. Преодоление контруклонов на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время попеременных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
56 (7)	Совершенствование техники классических ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение во время	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.

		жизни.	попеременных ходов.	Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
57 (8)	Применение лыжных мазей. Совершенствование техники классических ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно выполнять отталкивание палками, выполнять одноопорное скольжение.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами.
58 (9)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Совершение техники классических ходов. Прохождение отрезков по 30м разученными ходами на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику выполнения одновременного двухшажного хода, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным и попеременными ходами.
59 (10)	Техника коньковых лыжных ходов. Прохождение дистанции 2-3км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать технику выполнения коньковых ходов , правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться

				правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах коньковым ходом.
60 (11)	Самоконтроль. Техника коньковых ходов. Прохождение дистанции 2-3км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику коньковых ходов, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
61 (12)	Применение лыжных мазей. Техника коньковых ходов. Прохождение дистанции 2-3км на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и выполнять технику коньковых ходов, правильно ставить палки во время отталкивания, толчок выполнять до конца, плечи опускать вперёд.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: пользоваться правильно лыжными палками, передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом.
62 (13)	Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 2-3км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять изученные подъёмы и спуски.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой и лесенкой».

63 (14)	Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 2-3 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъём на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой и лесенкой».
64 (15)	Подъем «елочкой», «лесенкой» на оценку. Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 2-3км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъём на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: подниматься на склон «ёлочкой и лесенкой».
65 (16)	Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 2-3км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъём на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке.
66 (17)	Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в основной и низкой стойке на оценку. Прохождение дистанции 2-3 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать и уметь выполнять подъём на склон «ёлочкой и лесенкой», спуски в основной и низкой стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной и высокой стойке
67 (18)	Прохождение дистанции до 5км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную

		доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.	ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.
68 (19)	Прохождение дистанции до 5км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.
69 (20)	Прохождение дистанции до 5км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1-2км.
70 (21)	Прохождение дистанции до 5км.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1-2км.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию до 5км.
71 (22)	Прохождение дистанции до 5км на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Знать изученную технику передвижения на лыжах и применять её в зависимости от рельефа местности, рассчитывать свои силы при прохождении дистанции	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить

			1-2км.	дистанцию до 5км.
Спортивные игры (22ч)				
72 (1)	Правила ТБ при занятиях баскетболом Ведение мяча в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<p>Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.</p> <p>Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощённым правилам; участие в игровых заданиях;</p> <p>Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p>
73 (2)	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди при встречном движении. Игра «Мини-баскетбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
74 (3)	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди при встречном движении на оценку. Игра «Мини-баскетбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
75 (4)	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Штрафные броски.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
76 (5)	Ловля мяча двумя руками от груди в движении. Штрафные броски. Игра в баскетбол по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические	

	упрощённым правилам	нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	действия в игре	
77 (6)	Ловля мяча двумя руками от груди в движении. Штрафные броски на оценку. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
78 (7)	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
79 (8)	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
80 (9)	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. без изменения позиции игроков. Игра в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	
81 (10)	Бросок двумя руками снизу в движении на оценку. Позиционное нападение и личная защита в игровых	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические	

	взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. без изменения позиции игроков. Игра в баскетбол.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	действия в игре	
82 (11)	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебные игры в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
83 (12)	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча на оценку. Нападение быстрым прорывом. Учебные игры в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;
84 (13)	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через заслон, восьмёрка). Учебные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

85 (14)	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие в игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем
86 (15)	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
87 (16)	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
88	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения,	Уметь: играть в волейбол по упрощённым	

(17)	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача.	принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	правилам; выполнять правильно технические действия	и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
89 (18)	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. Нападающий удар. Нижняя прямая подача на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
90 (19)	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой. Нападающий удар. Нижняя прямая подача.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
91 (20)	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча снизу двумя руками над собой. На оценку. Игра в волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
92 (21)	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча снизу двумя руками над	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	

	собой. Игра в волейбол.	развитие самостоятельности и личной ответственности.		
93 (22)	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах на оценку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	
Легкая атлетика 9 ч.				
94 (1)	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во время игры «лапта».	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.
95 (2)	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Игра лапта. Контрольный тест 30м.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Знать правила соревнований в беге на средние дистанции, как распределять свои силы, чтобы пробежать дистанцию. Соблюдать технику безопасности во время игры «лапта».	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в «Русской лапте»; игра по упрощенным правилам Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую

				взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
96 (3)	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Игра лапта.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
97 (4)	Бег в равномерном темпе (1500м-2000м) - контрольное упражнение. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: распределять силы по дистанции.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
98 (5)	Низкий старт на оценку. Спортивно- игровое задание. «Встречные старты», Бег на результат (60м).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
99 (6)	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места и на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	Уметь: метать малый мяч на дальность	Познавательные: осуществлять анализ выполненных

	Игра лапта	доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.		легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
100 (7)	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места и на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние на оценку. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без. Коммуникативные:
101 (8)	Прыжок в длину с разбега. Игра лапта. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Контрольный тест прыжок в длину с места.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. предмета.
102 (9)	Прыжок в длину с разбега. Игра лапта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Уметь: метать малый мяч на дальность	