  **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2010).

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий

**2. Общая характеристика предмета (курса)**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Аттестация учащихся по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделы программы. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

**3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часов в неделю: 5 класс-102 часа, в 6 классе -102 час, в 7 классе -102 часа, в 8 классе-102 часа, в 9 классе -102 часа. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (3 часа в неделю).

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Решаемые проблемы** |  | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | | | **Дата проведения** | | **Дом. задание** |
|  | **предметные** | **метапредметные** | | | **Личностные результаты** | **план** | **факт** |
|  |  | |  | | | | | |  |  |  |
| 1 | Правила Т.Б. Строевые упр. Комплекс УГГ Специальные беговые упр. Старт с опорой на одну руку (повторение) **Медленный бег 2 минуты Низкий старт (обучение)**  Эстафеты с преодолением препятствий | Для чего нужен низкий старт?  **Цель:**  учить технике низкого старта (пробегать с максимальной скоростью 40 м) | **Научиться:**  выполнять  технику безопасности, технику низкого старта, пробегать с максимальной скоростью до 40 м.  **Знать:** историю физической куль­туры. | | **Регулятивные:**  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Познавательные**: *общеучебные*-формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество*-участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | | | *Нравственно-этическая ориентация -* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности**ее позитивном влиянии на развитие человека.** |  |  | Комплекс1  ОРУ 5мин |
| 2 | Правила Т.Б. на уроках по л/атл. Строевые упр. Комплекс УГГ Специальные беговые упр. Старт с опорой на одну руку (совершенств.) **Медленный бег 3 минуты Низкий старт (закрепление)**  **Бег 30 метров с высокого старта (учёт)** | **Цель:**  учить выполнять низкий старт | **Научиться:** выполнять низкий старт для развития координации движений .  **Знать:** историю лёгкой атлетики. | | **Регулятивные:** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные:** *обще учебные-*  Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:**  участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других | | | *Смыслобразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Прыжки в длину с места |
| 3 | Строевые упр. Специальные беговые упр. Бег до 4 минут  **Низкий старт (совершенств.)** **Прыжок в длину с разбега (обучение)**  **Прыжок в длину с места (учёт)** Эстафеты | Для чего нужны специальные беговые упражнения?  **Цель:** совершенствование техникинизкого старта Научить прыжку в длину с разбега | **Научиться**:  описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения. | | **Регулятивные:** *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные -* получать и обрабатывать информацию;  *общеучебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Подтягивание 4-8 раз |
| 4 | Строевые упр. Специальные прыжковые упр.  **Низкий старт (учёт) Прыжок в длину с разбега (закрепление) Метание мяча (обучение)** Бег до 5 минут  Эстафеты | **Цель:**  Повторить прыжок в длину с разбега  Научить метанию мяча на дальность | **Научиться**:  применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание ответственности за общее дело |  |  | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 5 | Строевые упр. Специальные прыжковые упр.  **Прыжок в длину с разбега (совершенствование) Метание мяча (закрепление)** Бег до 6 минут **Бег 60 метров с низкого старта (учёт)** | Для чего нужны прыжки в длину?  **Цель:**  обучить технике прыжка в длину выполнять -метание мяча на дальность | **Научиться**:  описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявля­ть и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | | **Регулятивные:**  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Познавательные:** *обще учебные-*  формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:**  участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Наклон вперед из положения стоя |
| 6 | Строевые упр. Специальные прыжковые упр.  **Прыжок в длину с разбега (учёт) Метание мяча (совершен.)** Бег до 7 минут | Какие физические качества развиваются при прыжках в длину? **Цель:** Сдать зачёт прыжка в длину Совершенствовать метание мяча на дальность | **Научиться:**  описывать технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявля­ть и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | | **Регулятивные:**  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.  **Познавательные:***обще учебные-*  формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.  **Коммуникативные:**  участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | | | *Смыслобразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций* |  |  | Прыжки со скакалкой 30-40раз |
| 7 | Строевые упр. **Преодоление полосы препятствий** **Метание мяча (учёт)** Бег до 8 минут | **Цель:**  Сдать зачёт по метанию мяча | **Научиться**:  описывать технику выполнения уп­ражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:** *обще учебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Приседание 15-20раз |
| 8 | Строевые упр. **Преодоление полосы препятствий**  **Бег 1500 метров (учёт)** | **Цель:**  Провести зачёт по выполнению упражнения на выносливость | **Научиться**:  выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *обще учебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Приседание 15-20раз |
| 9 | Правила по ТБ на уроках спорт игр Строевые упр-я ОРУ-в парах на сопротивление  **Ловля и передача мяча (совершенств.)**  **Передачи мяча со сменой мест в тройке (совершенств.)**  Эстафеты с элементами б/бола | Как технически правильно выполнять остановки  **Цель:**  научить технике выполнения элементов б/бола | **Научиться**:  описывать технику выполнения элементов б/бола, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | Подтягивание 4-8 раз |
| 10 | Строевые упр-я ОРУ-в парах на сопротивление **Ловля и передача мяча (совершенств.) Передачи мяча со сменой мест в тройке (совершенств.)** Эстафеты с элементами б/бола, с предметами | **Цель:**  закрепить и технику вып-я элементов б/бола  научить технике вып-я передачи мяча в парах и тройках | **Научиться**:  описывать технику выполнения элементов б/бола, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:** *обще учебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. |  |  | Комплекс1 |
| 11 | Строевые упр-я ОРУ-с гимнастическими скакалками **Ловля и передача мяча (совершенств.) Передачи мяча со сменой мест в тройке (совершенств.)** Эстафеты с элементами б/бола, с предметами | **Цель:**  закрепить и технику вып-я элементов б/бола  научить технике вып-я передачи мяча со сменой мест в тройках | **Научиться***:*  описывать технику выполнения элементов б/бола, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. применять упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *обще учебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Комплекс1 |
| 12 | Строевые упр-я ОРУ-с гимнастическими скакалками **Ведение мяча шагом и бегом по прямой (обучение)** **Броски мяча по кольцу после ведения (обучение)**  Эстафеты с элементами б/бола | Для чего выполняют упражнения с набивным мячом?  **Цель:**  научить технике броска мяча по кольцу | **Научиться**:  описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно | | **Регулятивные:** *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные -* получать и обрабатывать информацию; *обще учебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Комплекс1 |
| 13 | Строевые упр-я ОРУ-с гимнастическими скакалками  **Ведение мяча шагом и бегом по прямой (закрепление)** **Броски мяча по кольцу после ведения (закрепление)**  Эстафеты с элементами б/бола | **Цель:**  научить технике броска мяча по кольцу и ведение мяча правой и левой рукой | **Научиться**:  описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:**  *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Комплекс1 |
| 14 | Строевые упр-я ОРУ-с набивными мячами  **Ведение мяча шагом и бегом по прямой (совершенств.)**  **Броски мяча по кольцу после ведения (совершенств.)**  **Учебные игры** | **Цель:**  Совершенствовать технику броска мяча по кольцу и ведение мяча правой и левой рукой | **Научиться**:  описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять, и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. |  |  | Приседание 15-20раз |
| 15 | Строевые упр-я ОРУ-с набивными мячами  **Подтягивание на перекладине (обучение)**  **Учебные игры 3/3; 4/4 по упрощённым правилам** | **Цель:**  Техника выполнения подтягивания | **Научиться:**  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений | | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные:** *обще учебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Подтягивание 4-8 раз |
|  | | | | | | | | |  |  |  |
| 16 | Строевые упр-я ОРУ-с набивными мячами  **Подтягивание на перекладине (закрепление)**  **Учебные игры 3/3; 4/4 по упрощённым правилам** | **Цель:**  научить технике подтягивания  закрепить упражнения б/бола в игре | **Научиться***:*  описывать технику выполнения упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *обще учебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:**  *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Смысл образование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 17 | Строевые упр-я ОРУ- типа зарядки **Подтягивание на перекладине (совершенств.)**  **Игра «перестрелка»** | Что такое повторный бег? **Цель:** научить технике подтягивания | **Научиться**:  выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокраще­ний | | **Регулятивные:** *прогнозирование* - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные -* получать и обрабатывать информацию; *общеучебные -* ставить и формулиро­вать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 18 | Строевые упр-я ОРУ- типа зарядки **Подтягивание на перекладине (учёт)**  **Игра «перестрелка»** | Чем отличается бег от ходьбы?  **Цель:**  закрепить упражнения б/бола в игре | **Научиться**:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:** *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | ОРУ 5мин |
| 19 | **Упражнения ОФП**  Элементы спортивных игр  **Эстафеты с предметами** | Какое физическое качество развивает круговая тренировка?  **Цель:**  научить технике выполнения заданий в эстафетах | **Научиться**:  регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Приседание 15-20раз |
| 20 | **Упражнения ОФП**  **Эстафеты с предметами** Влияние упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ныесистемы организма | Как влияют упражнения на здоровье человека?  **Цель:**  научить технике выполнения заданий в эстафетах | **Научиться**:  применять разученные упражнения для разви­тия ,  раскрывать значение упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | Прыжки со скакалкой 30-40раз |
| 21 | **Упражнения ОФП-круговая тренировка**  Элементы спортивных игр  **Эстафеты с предметами** | Когда зародились Олимпийские игры?  **Цель:**  учить технике выполнения упражнений в круговой тренировке | **Научиться**:  осваивать упражнения для организации само­стоятельных тренировок,  характеризовать Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывать содержание и правила сорев­нований | | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | ОРУ 5мин |
| 22 | Упражнения ОФП  Элементы спортивных игр  **Подвижные игры на развитие двигательных качеств** | Как методически правильно организовать самостоятельные тренировки?  **Цель:** развивать выносливость, скорость, прыгучесть, с/силовые качества | **Научиться**:  осваивать упражнения для организации само­стоятельных тренировок,  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий. | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Поднимание туловища 10-20раз |
| 23 | **Круговая тренировка. Эстафеты.** | Как развивать выносливость?  **Цель:**  развивать выносливость, скорость, прыгучесть, с/силовые качества | **Научиться**:  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Приседание 15-20раз |
| 24 | **Подвижные игры на развитие двигательных качеств** | Как осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой**?**  **Цель:**  учить осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой | **Научиться*:***  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий, раскрывать значение упраж­нений для укрепления здоровья | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | ОРУ 5мин |
|  | | | | | | | | |  | | |  | |  |  | |  | |  |  | | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 25 | **Элементы спортивных игр в эстафете** | Где и когда впервые появилась игра в баскетбол?  **Цель:**  познакомить с историй баскетбола, выдающимися отечественными спортсменами | **Знать:**  историю баскетбола и име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. **Научиться:**  выполнять основные элементы игры | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи.  **Познавательные**: *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач |  |  | Поднимание туловища 10-20раз |
| 26 | **Упражнения ОФП-круговая тренировка**  Элементы спортивных игр  **Эстафеты с предметами** | Как техническиправильно выполняеть элементы игр  **Цель:**  учить технике выполнения элементов подвижных и спортивных игр | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | | **Регулятивные:***коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные**: *общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Приседание 15-20раз |
| **27** | **Упражнения ОФП-круговая тренировка**  Элементы спортивных игр  **Эстафеты с предметами** | Как техническиправильно выполняеть элементы игр  **Цель:**  учить технике выполнения элементов подвижных и спортивных игр | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | | **Регулятивные:** *планирование* -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  | Подтягивание 4-8 раз |
| 28 | **ТБ на уроках гимнастики** Повороты и перестроения **ОРУ-т. зарядки** (разучивание) **2-3кувырка вперёд (сов.) и назад** (соверш.)  **Мост из п.стоя (девочки), из п. лёжа** (совершен.)  **Лазанье по канату изученным способом** (совершенств.) | Для чего нужно уметь перестраиваться на уроке физкультуры? **Цель:** учить перестроению из шеренги по одному в шеренгу по два и по три | **Научиться:**  различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы | | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | | | *Самоопределение -* принятие образа «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | Прыжки со скакалкой 30-45раз |
| 29 | Повороты и перестроения **ОРУ-т. зарядки** (закрепление) **2-3кувырка вперёд (учёт) 2-3 кувырка назад** (соверш.)  **Мост из п.стоя (девочки), из п. лёжа** (совершен.)  **Лазанье по канату изученным способом** (совершенств.) | Что такое общеразвивающие упражнения?  **Цель:** учить технике общеразвивающих упражнений | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | | **Регулятивные:** *целеполагание* -формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* -использовать общие приёмы решения задач.  **Коммуникативные:**  Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | | | *Самоопределение-*внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |  | Кувырки назад |
| 30 | Повороты и перестроения **ОРУ-т. зарядки** (совершенств.) **2-3 кувырка назад** (учёт.) **Мост из п.стоя (девочки), из п. лёжа** (совершен.) **Лазанье по канату изученным способом** (совершенств.) **Соединение 2-3 акробатических элементов (обучение)** | Как влияют общеразвивающие упражнения на здоровье человека?  **Цель:**  разучить общеразвивающие упражнения | **Научиться:**  описывать технику общеразвивающих упражне­ний, составлять комбинации из числа разучен­ных упражнений | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире |  |  | Стойка на лопатках |
| 31 | Повороты и перестроения **ОРУ-т. зарядки** (учёт**)**  **Мост из п.стоя (девочки), из п. лёжа** (учёт.) **Лазанье по канату изученным способом** (совер.) **Соединение 2-3 акробатических элементов (**закрепление**)** | Как развивать силу?  **Цель:**  учить развивать силовые способности. | **Научиться:** описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности | | **Регулятивные:** *планировани*е - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *обще учебные* -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных | | | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальна, внешняя)  *Самоопределение* ***—*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­вити |  |  | ОРУ 5-8мин |
| 32 | Повороты и перестроения ОРУ-с гимнастической скакалкой **Лазанье по канату изученным способом** (совер.) **Соединение 2-3 акробатических элементов (**совершенств.**)** | **Цель:**  Совершенствовать лазанье по канату | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Акробатическое соединение |
| 33 | Повороты и перестроения ОРУ-с гимнастической скакалкой **Лазанье по канату изученным способом** (совер.) **Соединение 2-3 акробатических элементов (**учёт**)** | **Цель:**  учить технике выполнения акробатических элементов | **Научиться:** описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности  оказывать страховку и помощь во время заня­тий, соблюдать технику безопасности. | | **Регулятивные**: *целеполагание* -формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *общеучебные* -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные**:  Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью. | | | *Нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение. |  |  | мост |
| 34 | Повороты и перестроения ОРУ-с гимнастической палкой **Вис лёжа, вис присев** **Подтягивание:** из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики) **Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (**высота 100-110 см) (обучение**)**  **Лазанье по канату изученным способом** (учёт) | Что такое акробатика?  Какие физические качества она развивает?  **Цель:**  научить технике выполнения опорного прыжка | **Научиться:** выполнять действия по образцу, описывать технику данных упражнений, развивать силовые, координационные способности, гибкость. | | **Регулятивны**е*: целеполагание -* формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Познавательные:**  *общеучебны*е - самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью. | | | Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности  *Самоопределение* ***—*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию |  |  | Подтягивание  4-8раз |
| 35 | Повороты и перестроения (размыкание и смыкание на месте) ОРУ-с гимнастической палкой  Вис лёжа, вис присев **Подтягивание:** из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики) **Подъём переворотом** (обучение) **Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (**высота 100-110 см) (закрепление**)** | **Цель:** совершенствовать технику гимнастических упражнений | **Научиться:** использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопас­ности  оказывать страховку и помощь во время заня­тий, соблюдать технику безопасности. | | **Регулятивные:**  *целеполагани*е-формировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:**  *общеучебные*- выбирать наиболее эффектные способы решения задачи  **Коммуникативные:**  инициативное сотрудничество -проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | | Нравственно-этическая ориентация -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение. |  |  | Поднимание туловища 10-20раз |
| 36 | Повороты и перестроения (размыкание и смыкание на месте) ОРУ-с гимнастической палкой Вис лёжа, вис присев **Подтягивание:** из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики) **Подъём переворотом** (закрепление) **Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (**высота 100-110 см) (совершенств.**)** | Какими физическими упражнениями развивается гибкость?  **Цель:** использовать данные упражнения для развития силовых качеств | **Научиться:** использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопас­ности  оказывать страховку и помощь во время заня­тий, соблюдать технику безопасности. | | **Регулятивные:**  *целеполагани*е-формировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:**  *общеучебные*- выбирать наиболее эффектные способы решения задачи  **Коммуникативные:**  инициативное сотрудничество -проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | | Нравственно-этическая ориентация -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение. |  |  | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 37 | Повороты и перестроения (размыкание и смыкание на месте) ОРУ-с гимнастической палкой **Подтягивание:** из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики) **Подъём переворотом** (совершенств.) **Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (**высота 100-110 см) (учёт**)** | Чем отличается вис от упора?  **Цель:**  совершенствовать технику опорного прыжка | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений и со­ставлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  оказывать страховку и помощь во время заня­тий, соблюдать технику безопасности. | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Прыжки со скакалкой |
| 38 | Повороты и перестроения (размыкание и смыкание на месте) ОРУ-с мячом **Подтягивание:** из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики) **Подъём переворотом** (учёт)  **Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (**высота 100-110 см) (учёт**)** | Как технически правильно выполнять опорный прыжок через козла?  **Цель:**  Совершенствовать технику опорного прыжка | **Научиться:**  описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности  оказывать страховку и помощь во время заня­тий, соблюдать технику безопасности. | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире |  |  | Приседание 15-20раз |
| 39 | Повороты и перестроения (размыкание и смыкание на месте) ОРУ-с мячом **Подтягивание:** из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики) **Гимнастическая полоса препятствий (**5-6 препятствий) | Какие гимнастические предметы используют в гимнастике?  **Цель:**  разучить комплекс упражнений с предметами | **Научиться:**  использовать данные упражнения для развития гибкости  оказывать страховку и помощь во время заня­тий, соблюдать технику безопасности. | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | ОФП 5-8 мин |
| 40 | Повороты и перестроения (размыкание и смыкание на месте) ОРУ-с мячом **Подтягивание:** из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики) **Гимнастическая полоса препятствий (**5-6 препятствий) | Страховка при выполнении гимнастических упражнений **Цель:** учить технике выполнения упражнений | **Научиться:**  оказывать страховку и помощь во время заня­тий, соблюдать технику безопасности. | | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело  ***-***готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию |  |  | ОРУ 5-8мин |
| 41 | Повороты и перестроения (размыкание и смыкание на месте) ОРУ-с мячом **Подтягивание:** из виса лёжа (девочки) -учёт из виса стоя (мальчики) –учёт **Гимнастическая полоса препятствий (**5-6 препятствий) | **Цель:**  Закрепить выполнение строевых упражнений, принять зачёт по подтягиванию | **Научиться:**  составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 42 | Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | **Цель:** правильное выполнение заданий | **Научиться:**  соблюдать технику безопасности. | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Прыжки со скакалкой 30-40раз |
| 43 | **Гимнастическая полоса препятствий**. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Как влияют гимнастические упражнения на формирование правильной осанки?  **Цель:**  формировать правильную осанку | **Научиться:**  раскрывать значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей*.* | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире |  |  | Приседание 15-20раз |
| 44 | **Элементы спортивных игр в эстафетах** | **Цель:**  правильное выполнение заданий | **Научиться:**  выполнять упражнения без ошибок | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | ОФП 5-8 мин |
| 45 | Круговая тренировка  **Элементы баскетбола**  **Эстафеты с мячом** | **Цель:** техника выполнения упражнений | **Научиться:**  Выполнять технически правильно данные задания | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Поднимание туловища 10-20раз |
| 46 | Остановки, повороты. Передача мяча от груди. Личная гигиена.  **Игры по выбору детей** выбору детей | Для чего нужно соблюдать личную гигиену? Как технически правильно передавать мяч от груди?  **Цель:** научить технике передачи мяча от груди. | **Научиться:**  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Прыжки со скакалкой 30-40раз |
| 47 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди  **Эстафеты с предметами** | Как технически правильно выполнять ловлю мяча?  **Цель:**  научить технике ловли мяча. | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:** *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | Приседание 15-20раз |
| 48 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди  **Эстафеты с предметами** | Как технически правильно выполнять ловлю мяча?  **Цель:**  научить технике ловли мяча. | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 49 | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки  **Попеременный 2-х шажный ход** (совершенствование)  **Одновременный одношажный ход** (обучение)  **Передвижение на лыжах 1 км** | Как правильно выполнять передвижение одновременным одношажным ходом  **Цель:**  научить технике одновременного одношажного хода | **Научиться:** передвигаться выполнять передвижение одновременным ходом на лыжах | | **Регулятивные:** *целеполагание -* преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.  **Познавательные:** *общеучебные -* осоз­нанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие -* задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | Скользящий шаг |
| 50 | **Попеременный 2-х шажный ход** (учёт)  **Одновременный одношажный ход** (закрепление)  **Одновременный бесшажный ход** (обучение)  Передвижение на лыжах 1 км | Как правильно выполнять передвижение одновременным двухшажным ходом  **Цель:**  научить технике  одновременных ходов | **Научиться:** передвигаться выполнять передвижение одновременным ходом на лыжах | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | 14.01 |  | о.б.ш.х. |
| 51 | Попеременный 2-х шажный ход  **Одновременный одношажный ход** (совершенствование)  **Одновременный бесшажный ход** (закрепление)  **Одновременный двухшажный ход** (учёт)  Передвижение на лыжах 1 км | **Цель:**  научить технике лыжных ходов | **Научиться:**  выполнять передвижение на лыжах  изученными ходами | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | 14.01 |  | О.2х.ш.х. |
| 52 | Попеременный 2-х шажный ход  **Одновременный одношажный ход** (учёт)  **Одновременный бесшажный ход** (совершенствование)  Одновременный двухшажный ход  Передвижение на лыжах 2 км | **Цель:**  учить технике лыжных ходов | **Научиться:** передвигаться выполнять передвижение  на лыжах | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | 18.01 |  | Спуски и подъемы |
| 53 | Попеременный 2-х шажный ход Одновременный одношажный ход **Одновременный бесшажный ход** (учёт) Одновременный двухшажный ход **Торможение плугом** (совершенствование)**Подъём скользящим шагом** (обучение)  Передвижение на лыжах 2 км | **Цель:**  научить Торможению «плугом» | **Научиться:** передвигаться выполнять торможение «плугом» на лыжах | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Повороты переступанием |
| 54 | Повторение изученных лыжных ходов **Торможение плугом** (учёт) **Подъём скользящим шагом** (закрепление)  **Спуски со склона** (совершенствование)  **Повороты плугом на спуске** (обучение)  Передвижение на лыжах 2 км | **Цель:**  Воспитание выносливости, волевых качеств | **Научиться:**  Выполнять подъёмы, спуски, торможение | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Спуски и подъемы |
| 55 | Повторение изученных лыжных ходов **Подъём скользящим шагом** (совершенствование)**Спуски со склона** (учёт) **Повороты плугом на спуске** (закрепление)  Передвижение на лыжах 2 км | **Цель:**  Воспитание выносливости, волевых качеств | **Научиться:**  Выполнять подъёмы, спуски, торможение | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Подъем «полуелочкой» |
| 56. | Повторение изученных лыжных ходов **Подъём скользящим шагом** (совершенствование)**Спуски со склона** (учёт) **Повороты плугом на спуске** (совершенствование)  **Лыжная гонка 1 км** (учёт) | Как технически правильно выполняется техника спуска  **Цель:**  учить технике спуска | **Научиться:** выполнять спуски со склона на лыжах | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Торможение «плугом» |
| 57 | Повторение изученных лыжных ходов **Подъём скользящим шагом** (учёт) **Повороты плугом на спуске** (совершенствование)  Передвижение на лыжах 3 км  Спуски в парах, тройках за руки | **Цель:**  Выполнять элементы лыжных ходов | **выполнять:**  повороты на лыжах | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | п./п.2хш. х |
| 58 | Повторение изученных лыжных ходов **Повороты плугом на спуске** (учёт)  Передвижение на лыжах 3 км  Спуски в парах, тройках за руки | **Цель:**  учить технике спусков в парах | **Научиться:** выполнять  повороты плугом на спуске | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | о.о.ш.х. |
| 59 | **Повторение изученных лыжных ходов** Повороты плугом на спуске **Передвижение на лыжах 3 км**  Спуски в парах, тройках за руки | **Цель:**  учить технике выполнения лыжных ходов | **Научиться:** выполнять  технику выполнения лыжных ходов | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | п./п.2хш.х. |
| 60 | **Повторение изученных лыжных ходов, подъёмов, спусков**  **Эстафеты по кругу с этапом 100 метров** | **Цель:** выполнять передвижение по дистанции | **Научиться:** выполнять передвижение по дистанции | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Подъем «елочкой» |
| 61 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  **Повторение изученных лыжных ходов, подъёмов, спусков**  **Эстафеты по кругу с этапом 100 метров** | **Цель:** знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | **Научиться:**  оказывать помощь при обморожениях и травмах. | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | о.б.ш.х. |
| 62 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции  Повторение изученных лыжных ходов, подъёмов, спусков  **Лыжная гонка 2 км** (учёт) | **Цель:** знать особенности дыхания при передвижении по дистанции | **Научиться:** дышать при передвижении по дистанции, применять изученные лыжные ходы | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Прохождение дистанции 1 км. |
| 63 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  **Повторение изученных лыжных ходов, подъёмов, спусков**  **Эстафеты по кругу с этапом 200 метров** | **Цель:** знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности | **Научиться:** выполнять Торможение «плугом», пробегать дистанцию 2 км | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | п./п.2хшх. |
| 64 | **ТБ на уроках спортивных игр**  ОРУ с гимнастическими скакалками  **Совершенствование элементов баскетбола:** 1 ловля и передача мяча со сменой мест  2 броски мяча в кольцо после ведения  3 передача мяча в движении парами  4 учебная игра 3/3 с заданиями | **Цель:** совершенствовать элементы баскетбола | **Научиться:** выполнять элементы баскетбола | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | выполнятьо.о.ш.х. |
| 65 | ОРУ с гимнастическими скакалками  **Совершенствование элементов баскетбола:** 1 ловля и передача мяча со сменой мест  2 броски мяча в кольцо после ведения  3 передача мяча в движении парами  4 учебная игра 3/3 с заданиями | **Цель:**  совершенствовать элементы баскетбола | **Научиться:**  выполнять элементы баскетбола | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Прохождение дистанции 1 км. |
| 66 | ОРУ с гимнастическими скакалками  **Совершенствование элементов баскетбола:** 1 ловля и передача мяча со сменой мест  2 броски мяча в кольцо после ведения  3 передача мяча в движении парами  **Учебная игра 3/3 с заданиями** | Как технически правильно выполняется техника передачи мяча  **Цель:**  учить технике передачи мяча | **Научиться:**  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | ОФП 5-8мин |
| 67 | ОРУ с мячами  **Совершенствование элементов баскетбола:** 1 ловля и передача мяча со сменой мест  2 броски мяча в кольцо после ведения  3 передача мяча в движении парами  **Учебная игра 3/3 с заданиями** | Что такое низкая, средняя и высокая стойка в баскетболе? **Цель:**  обучить технике низкой, средней и высокой стойке. | **Научиться*:***  описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки*.* | | **Регулятивные:** *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности |  |  | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 68 | ОРУ с мячами **Совершенствование элементов баскетбола:** 1 ловля и передача мяча со сменой мест  2 броски мяча в кольцо после ведения  3 передача мяча в движении парами  **Учебная игра 3/3 с заданиями** | Какие основные приёмы игры в баскетбол вы знаете?  **Цель:**  закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Поднимание туловища 10-20раз |
| 69 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок с места.  **Игры и эстафеты с элементами баскетбола** | Как технически правильно выполнять бросок с места?  **Цель:** обучить технике броска с места. | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Подтягивание  4-8раз |
| 70 | Ведение мяча в движении.  **Игры и эстафеты с элементами баскетбола** | Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении?  **Цель:**  обучить технике ведения мяча в движении. | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче- ская ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Приседание 15-20раз |
| 71 | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  **Игры и эстафеты с элементами баскетбола** | Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении?  **Цель:**  обучить технике ведения мяча в движении. | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче- ская ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Прыжки со скакалкой 30-40раз |  | | | | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности | | |
| 72 | Выбивание мяча.  **Игры и эстафеты с элементами баскетбола** | Как выполнять выбивание мяча?  **Цель:**  обучить технике выбивания мяча. | **Научиться:**  организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Поднимание туловища 10-20раз |
| 73 | **Игры и игровые задания на развитие двигательных качеств** | Что такое тактика свободного нападения?  **Цель:**  обучить тактике свободного нападения**.** | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий*,* | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. |  |  | Приседание 15-20раз |
| 74 | Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  **Игровые задания на развитие двигательных качеств** | Что такое позиционное нападение?  **Цель:**  обучить тактике позиционного нападения | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий*,* | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | Прыжки со скакалкой 30-40раз |
| 75 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  **Эстафеты на развитие двигательных качеств** | Какие физические качества развивает игра баскетбол?  **Цель:**  совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. | **Научиться:**  моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 76 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок  **Эстафеты на развитие двигательных качеств** | Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?  **Цель:**  проверить технику освоенных элементов. | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры в баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательны**е: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. |  |  | ОФП 5-8мин |
| 77 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок  **Эстафеты на развитие двигательных качеств** | Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?  **Цель:**  проверить технику освоенных элементов. | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры в баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательны**е: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. |  |  | ОФП 5-8мин |
| 78 | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении  **Эстафеты на развитие двигательных качеств** | Как технически правильно выполнять ведение мяча в движении?  **Цель:**  обучить технике ведения мяча в движении. | **Научиться:**  выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этиче- ская ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | ОФП 5-8мин |
| 79 | **Правила ТБ на уроках л/атлетики Строевые упр:** (перестроение из одной в 2 и 3 шеренги) **ОРУ :** с гимнастическими скакалками **Прыжки в высоту способом перешагиванием** (обучение)Бег 1 минута  П/игра «Перестрелка» | Как выполнять перестроение **Цель:**  обучить технике прыжка в высоту | **Научиться:**  Выполнять прыжок в высоту перешагиванием | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | ОФП 5-8мин |
| 80 | **Строевые упр:** (перестроение из одной в 2 и 3 шеренги) **ОРУ :** с гимнастическими скакалками **Прыжки в высоту способом перешагиванием** (закрепление)Бег 1 минута  П/игра «Перестрелка» | **Цель:**  обучить технике прыжка в высоту | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения элементов | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. |  |  | ОФП 5-8мин |
| 81 | **Строевые упр:** (перестроение из одной в 2 и 3 шеренги) **ОРУ :** с гимнастическими скакалками **Прыжки в высоту способом перешагиванием** (совершенствование)Бег 1 минута  П/игра «Перестрелка» | **Цель:**  обучить технике прыжка в высоту | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения элементов | | **Регулятивные:** *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | ОФП 5-8мин |
| 82 | **Строевые упр:** (перестроение из одной в 2 и 3 шеренги) **ОРУ :** с гимнастическими скакалками **Прыжки в высоту способом перешагиванием** (учёт)Бег 2 минуты  П/игра «Перестрелка» | **Цель:**  Принять зачёт по прыжкам в высоту с разбега | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения элементов, помощь в освоении | | **Регулятивные:** *целеполагание* - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция -* вносить изме­нения в план действия. **Познавательные:** *общеучебные* - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* - задавать вопросы; *управление коммуникацией —* координировать и принимать | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Выполнять комплекс 4 |
| 83 | **Строевые упр:** (строевой шаг)  **ОРУ :** в парах с мячами  **Метание мяча в горизонтальную** **цель** 1/1 с 8 метров) ( обучение) Бег 2 минуты  **Элементы б/бола:** Передачи мяча со сменой мест Передачи мяча в движении Броски по кольцу после ведения  Учебная игра 3/3 | Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?  **Цель:**  проверить технику освоенных элементов. | **Научиться:**  выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры в баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательны**е: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению. |  |  | Выполнять комплекс 4 |
| 84 | **Строевые упр:** (строевой шаг)  **ОРУ :** в парах с мячами  **Метание мяча в горизонтальную** **цель** 1/1 с 8 метров) ( закрепление) Бег 2 минуты  **Элементы б/бола:** Передачи мяча со сменой мест Передачи мяча в движении Броски по кольцу после ведения  Учебная игра 3/3 | **Цель:**  Учить технике метания мяча в цель | **Научиться:**  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, со­блюдать правила безопасности | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  | Прыжки со скакалкой 30-40раз |
| 85 | **Строевые упр:** (строевой шаг)  **ОРУ :** в парах с мячами **Низкий старт** (повторение) **Метание мяча в горизонтальную** **цель** 1/1 с 8 метров) ( совершенствование) Бег 3 минуты **Элементы б/бола:** Передачи мяча со сменой мест Передачи мяча в движении Броски по кольцу после ведения  Учебная игра 3/3 | **Цель:**  Учить технике метания мяча в цель | **Научиться:**  применять упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, со­блюдать правила безопасности | | **Регулятивные:** *коррекция -* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные -* само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | | | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Подтягивание  4-8раз |
| 86 | **Строевые упр:** (строевой шаг)  **ОРУ :** в парах с мячами **Низкий старт** (повторение) **Метание мяча в горизонтальную** **цель** 1/1 с 8 метров) ( учёт) Бег 3 минуты  **Эстафеты с мячами** | **Цель:** принять зачёт по метанию мяча в горизонтальную цель | **Научиться:**  выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательны**е: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | ОРУ 5-8мин |
| 87 | **Строевые упр:** (строевой шаг)  **ОРУ :** комплекс типа зарядки **Низкий старт** (повторение)  **Бег 60 метров с низкого старта** (учёт) Бег 1 минута  **Эстафеты с мячами** | Какое физическое качество развивается при метании набивного мяча?  **Цель:**  совершенствовать технику метания набивного мяча | **Научиться:**  применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | ОФП 5-8ми |
| 88 | Строевые упр: **ОРУ :** комплекс типа зарядки  Бег 4 минуты  **Прыжок в длину с разбега согнув ноги** (обучение)  **Эстафеты баскетболиста** | **Цель:**  Учить технике прыжка в длину с разбега | **Научиться:**  применять прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | | | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |  |
| 89 | Строевые упр: **ОРУ :** комплекс типа зарядки  Бег 4 минуты  **Прыжок в длину с разбега согнув ноги** (закрепление)  **Метание мяча 150 г с разбега** (обучение)  **Эстафеты баскетболиста** | Какие правила техники безопасности надо соблюдать при метании?  **Цель:**  совершенствование техники метания т/мяча | **Научиться:**  выполнять конт­рольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. | | **Регулятивные**: *коррекция* - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **Познавательные:***общеучебные* - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудниче­ство* - формулировать свои затруднения | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 90 | Строевые упр: **ОРУ :** комплекс типа зарядки  Бег 4 минуты  **Прыжок в длину с разбега согнув ноги** (совершенствование)  **Метание мяча 150 г с разбега** (закрепление)  **Эстафеты баскетболиста** | Каковы основные правила по л/атлетике?  **Цель:**  совершенствование техники метания мяча |  | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Прыжки со скакалкой 30-40раз  Поднимание туловища 10-20раз |
| **Научиться:**  применять разученные упражнения для разви­тия с/силовых качеств | |
| 91 | Строевые упр: **ОРУ :** Прыжковые и беговые в движении Бег 5 минут  **Прыжок в длину с разбега согнув ноги** (учёт)  **Метание мяча 150 г с разбега** (совершенствование)  **Эстафеты с этапами (**передачей эстафетной палочки) | Где проводятся соревнования по бегу?  **Цель:** совершенствование техники метания мяча | **Научиться:**  раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. | | **Регулятивны**е: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативны**е: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  | ОРУ5-8мин |
| 92 | Строевые упр: **ОРУ :** Прыжковые и беговые в движении Бег 5 минут  **Метание мяча 150 г с разбега** (учёт)  **Эстафеты с этапами (**передачей эстафетной палочки) | Что такое фальстарт?  **Цель:** совершенствование техники бега | **Научиться:**  применять разученные упражнения для разви­тия двигательных качеств | | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | | | *Самоопределение -* самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки.  *Смыслообразование* - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности |  |  | Приседание 15-20раз |
| 93 | Строевые упр: **ОРУ :** Прыжковые и беговые в движении с преодолением препятствий  **Бег 1500 метров** (учёт)  **Эстафеты с этапами (**передачей эстафетной палочки | Что такое круговая тренировка?  **Цель:** совершенствование техники кроссового бега | **Научиться:**  раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательны**е: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | ОФП 5-8ми |
| 94 | Строевые упр: **ОРУ :** Прыжковые и беговые в движении с преодолением препятствий **Бег 1500 метров** (учёт) **Эстафеты с этапами (**передачей эстафетной палочки  **Правила поведения на открытых водоёмах** | Как правильно  дышать при беге на длинные дистанции? **Цель:** совершенствование техники бега на длинные дистанции | **Научиться:**  применять разученные упражнения для разви­тия выносливости | | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | | | *Нравственно-этиче- ская ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению *Самоопределение -* начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач |  |  | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 95 | **Кроссовый бег** (500 метров)  **Игры и эстафеты** | Какое воздействие оказывает бег на организм человека?  **Цель:** совершенствование техники бега на длинные дистанции | **Научиться:**  раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. | | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативны**е: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Нравственно-этическая ориентация -* уважительное от­ношение к чужому мнению.  *Самоопределени****е —*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию |  |  | Приседание 15-20раз |
| 96 | **Тесты:** подтягивание, прыжок в длину с места  **Игры и эстафеты** | Что такое динамика физического развития?  **Цель:**  проверить физическую подготовку учащихся | **Научиться:**  выполнять конт­рольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. | | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные**: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  | Подтягивание  4-8раз |
| 97 | **Бег 1500м на результат.**  **Игра по выбору детей** | Какие качества характера воспитываются при занятиях спортом?  **Цель:**  проверить технику бега на средние дистанции | **Научиться:**  выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | Прыжки со скакалкой 30-40раз |
| 98 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**  **Игра** | Каковы основные правила при самостоятельных занятиях спортом?  **Цель:** совершенствование техники кроссового бега | **Научиться:**  раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма | | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Смыслообразование* - мотивация учебной деятель­ности,самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности |  |  | Поднимание туловища 10-20раз |
| 99 | **Метание мяча**  **Игры и эстафеты** | Какие качества характера воспитываются при занятиях спортом?  **Цель:**  проверить технику бега на средние дистанции | **Научиться:**  выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. | | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | | | *Самоопределение -* принятие образа  «хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело |  |  | Сгибание и разгибание рук 8-12раз |
| 100 | **Тесты:** подтягивание, прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя.  **Игра по выбору детей** | Что такое динамика физического развития?  **Цель:**  проверить физическую подготовку учащихся | **Научиться:**  выполнять конт­рольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. | | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные**: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | |  |  | ОРУ 5-8мин |  | | | |  | |  | | |
| 101 | Тесты: подтягивание, прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя.  **Игра по выбору детей** | Что такое динамика физического развития?  **Цель:**  проверить физическую подготовку учащихся | **Научиться:**  выполнять конт­рольные тесты по лёгкой атлетике, осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. | | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.  **Познавательные**: *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | | |  |  | ОРУ 5-8мин |  |
| 102 | **Игры по выбору детей**  **Задание на каникулы.** | Каковы основные правила при самостоятельных занятиях спортом?  **Цель:** совершенствование техники кроссового бега | **Научиться:**  раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма | | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Смыслообразование* - мотивация учебной деятель­ности,самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности | | |  |  | ОФП 5-8ми |