

МКОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»
Катайский район Курганская область

Принято на ПС
Протокол № 4 от
«27» октября 2022 года

Утверждено
Директор школы
Приказ № 354 от
«27» октября 2022 года



**АДАптиРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре
(7 вид)**

5-9 классы

Составитель:
Гаджиева Н.И., учитель физкультуры.

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа основного общего образования для детей с ОВЗ (7 вид) по адаптивной физической культуре составлена на основе:
-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

-АООП ООО обучающихся с задержкой психического развития;

Общие цели изучения курса адаптивная физическая культура на ступени основного общего образования

Цель школьного образования по адаптивной физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности адаптивной физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся с ЗПР в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области адаптивной физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
 - освоение знаний об адаптивной физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области адаптивной физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способностей и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения адаптивной физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Межпредметные связи

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения обучающихся с ЗПР знаниям по адаптивной физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдению действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по адаптивной физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение обучающимися с ЗПР личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области адаптивной физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Метапредметные результаты
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Адаптивная физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения адаптивной физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области адаптивной физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения предмета «Адаптивная физическая культура» в основной школе обучающихся с ЗПР

Знания об адаптивной физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать адаптивную физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №П/П | ТЕМА | КЛАСС | | | | |
|---|---|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | БАЗОВАЯ ЧАСТЬ | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |
| 1 | Знания об адаптивной физической культуре | В процессе занятий | | | | |
| 2 | Соблюдение мер техники безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре | В процессе занятий | | | | |
| 3 | Физическое совершенствование | | | | | |
| 3.1. | Легкая атлетика | 22 | 22 | 22 | 22 | 14 |
| 3.2. | Баскетбол | 12 | 14 | 12 | 14 | 15 |
| 3.3. | Волейбол | 14 | 11 | 12 | 12 | 12 |
| 3.4. | Гимнастика | 6 | 7 | 8 | 6 | 10 |
| 3.5. | Льжная подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 17 |
| 2.ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается) | | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| | | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

Содержание курса.

ЗНАНИЯ ОБ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Уровень физической подготовленности обучающихся с ЗПР 11-15 лет индивидуален

Материально-техническое оснащение учебного процесса по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

| | |
|--|----|
| 1. Основная литература для учителя | |
| 1.1 Стандарт начального общего образования по физической культуре | |
| 1.2. 3 М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2013.. | 10 |
| 1.3. 3 М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. | |
| 1.4. Гурьев С.В. Физическая культура : учебник для 5-7 классов- М.: ООО «Русское слово- учебник» ,2013. | 15 |
| 1.5. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин «Физическая культура» для 1 класса, 2014. | 10 |
| 1.6. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин «Физическая культура» для 2 класса, 2014. | 10 |
| 1.7. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин «Физическая культура» для 3 класса, 2014. | 10 |
| 1.8. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин «Физическая культура» для 4 класса, 2014. | 10 |
| 1.9. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс, М. Просвещение ,2009. | 1 |
| 1.10. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс, М. Просвещение ,2009. | 2 |
| 1.11. Рабочая программа по физической культуре | 3 |
| 2. Дополнительная литература для учителя | |
| 2.1 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | 1 |
| 2.2 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | 1 |
| 2.3 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009 | 1 |
| 3. Дополнительная литература для обучающихся | |
| 3.1 Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | |
| 4. Учебно-практическое оборудование | |
| 4.1 Козел гимнастический | 2 |
| 4.2 Канат для лазанья | 3 |
| 4.3 Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 1 |
| 4.4 Стенка гимнастическая | 8 |
| 4.5 Скамейка гимнастическая жесткая | 3 |
| 4.6 Мячи: | |
| 1) набивные , | 6 |
| 2) малый мяч , | 15 |
| 3) баскетбольные, | 25 |
| 4) волейбольные, | 16 |
| 5) футбольные | 11 |
| 4.7 Палки роликовые | 16 |
| 4.8 Скакалки | 22 |
| 4.9 Мат гимнастический | 8 |
| 4.10 Гимнастический подкидной мостик | 2 |
| 4.11 Обручи | 10 |
| 4.12 Рулетка измерительная | 1 |
| 4.13 Лыжи | 88 |
| 4.14. Ботинки лыжные | 34 |
| 4.15. Лыжные палки | 21 |
| 4.14 Щит баскетбольный тренировочный | 10 |
| 4.15 Сетка волейбольная | 1 |
| 4.16 Гантели | 20 |
| 4.17 Гири | 3 |
| 4.18. Диск здоровья | 2 |
| 4.19 Колодка стартовая | 2 |
| 4.20 Медицинбол | 6 |
| 4.21 Насос с иглой | 1 |
| 4.22 Ролик здоровья | 1 |
| 4.23 Планка для прыжков | 1 |
| 4.24 Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 4.25 Стол теннисный | 1 |
| 4.26 Набор теннисный | 1 |
| 4.27 Шагомер | 1 |
| 4.28 Свисток | 1 |
| 4.29 Штанга тренировочная | 1 |
| 4.30 Аптечка | 1 |

Календарно - тематическое планирование по адаптивной физической культуре для 5 класса

| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Элемент содержания | Планируемые результаты | | | Дом. задание |
|------------------------|-----------------|--|--|---|---|---|----------------------------|
| | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | | Организационно — методические требования на уроках ФК | Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении, Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, повторение СУ, разучивание разминки (ОРУ) на месте, повторение правил линейной эстафеты. | Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет | К: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. П: уметь рассказать об организационно — методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | Т.Б. на уроках |
| 2 | | Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). | Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты. | Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет. | К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на гибкость |
| 3 | | Тестирование бега на 30 м. с высокого старта | Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет. | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет. | К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на мышцы пресса |
| 4 | | Челночный бег | Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет | Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. П: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение «балеринка» |
| 5 | | Тестирование челночного бега 3 x 10 м., спортивная игра «Футбол» | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м., повторение спортивной игры «Футбол» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., историю футбола, правила | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | отжимания |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|---------------------------|
| | | | | спортивной игры «Футбол» | м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | | |
| 6 | | Бега на 60 м. с высокого старта | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение бега на 60 м. с высокого старта, повторение спортивной игры «Футбол» | Знать правила высокого старта в беге на 60 м., правила спортивной игры «Футбол» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни | Упражнения на координацию |
| 7 | | Техника прыжка в длину с разбега | Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» | Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Подготовить комплекс ОРУ |
| 8 | | Прыжок в длину с разбега на результат | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику прыжка в длину с разбега правила спортивной игры «Футбол» | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение «планка» |
| 9 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на мышцы спины |
| 10 | | Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы» | Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на пресс |
| 11 | | Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов | Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка» | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на гибкость |
| 12 | | Тестирование метания мяча на дальность с 4 — | Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, проведение тестирования метания мяча с 4 — 5 бросковых | Знать правила тестирования метания мяча на | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия | Упражнения на координацию |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| | | 5 бросковых шагов | шагов на дальность | дальность. | Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов. | другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 13 | | Кросс по пересеченной местности | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на растяжение |
| 14 | | Бег в равномерном темпе до 12' | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол» | Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение «балеринка» |
| 15 | | Тестирование бега на 1000 м. | Повторение ОРУ в движении, СБУ, проведение тестирования бега на 1000 м., спортивной игры «Футбол» | Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на гибкость |
| Спортивные игры (Баскетбол) | | | | | | | |
| 16 | | Стойка баскетболиста, передвижение | Разучивание ОРУ, СБУ, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол» | К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Изучить правила игры в баскетбол |
| 17 | | Передача и ловля мяча на месте в парах | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол» | К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Доклад по истории баскетбола, повторять стойки баскетболиста |
| 18 | | Передача и ловля мяча в парах в движении | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры | К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не | Упражнения на координацию |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|--|----------------------------|
| | | | | «Баскетбол» | указанию взрослого. П: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | |
| 19 | | Передача и ловля мяча в парах в движении | Повторение ОРУ, СБУ, передачи и ловли мяча на месте и в движении, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты передачи и ловли мяча на месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы спины |
| 20 | | Передачи мяча в тройках на месте и в движении. | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. П: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | отжимания |
| 21 | | Ведение мяча на месте | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы стопы |
| 22 | | Ведение мяча в движении | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П: играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на мышцы пресса |
| 23 | | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении | Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на гибкость |
| 24 | | Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы спины |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|--|---|
| | | | | | правилам. | | |
| 25 | | Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Составить комбинацию из бросков и способов передвижения |
| 26 | | Позиционное нападение (5:0) | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание позиционного нападения (5:0) без изменения позиций игроков. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на мышцы ног |
| 27 | | Система личной защиты | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П: выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на гибкость |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 28 | | Строевые упражнения | Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка» | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. П: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | Т.Б. на уроках гимнастики |
| 29 | | Строевые упражнения | Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка» | Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка» | К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. П: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | Упражнения на растяжение |
| 30 | | Висы | Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на пресс |
| 31 | | Висы | Повторение ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять различные варианты висов, играть в | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Подготовить комплекс упражнений |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|---------------------------|
| | | | | «Ловля обезьян» | подвижную игру «Ловля обезьян» | | |
| 32 | | Тестирование подтягивания в висе | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на мышцы спины |
| 33 | | Тестирование отжиманий | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования отжиманий, правила подвижной игры «Перестрелка» | К: устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование отжиманий, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на мышцы ног |
| 34 | | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейки с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний» | Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Упражнения на координацию |
| 35 | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | Повторение ОРУ на гимнастической скамейке, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, повторение подвижной игры «Третий лишний» | Знать какие упражнения выполняются на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Третий лишний» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств | Упражнения на гибкость |
| 36 | | Лазанье по гимнастической стенке | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки» | Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. П: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Разнообразные прыжки |
| 37 | | Круговая тренировка | Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка» | Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств | Упражнение «планка» |
| 38 | | Опорный прыжок | Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка» | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | К: устанавливать рабочие отношения. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Упражнение «балеринка» |
| 39 | | Опорный прыжок | Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через | Знать технику выполнения | К: устанавливать рабочие отношения. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, | Отжимания |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|--------------------------|
| | | | гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка» | опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | взрослого. П: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка». | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | |
| 40 | | Опорный прыжок | Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла. | Знать технику выполнения опорного прыжка. | К: устанавливать рабочие отношения. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы ног. |
| 41 | | Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1' | Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через вращающую скакалку за 1', повторение подвижной игры «Парная чехарда» | Знать правила тестирования прыжка через вращающую скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: проходить тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда». | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Т.Б. при кувырках |
| 42 | | Кувырок вперед | Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, встречной эстафеты | Знать технику выполнения кувырка вперед, варианты встречных эстафет | К: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: выполнять кувырок вперед, играть во встречные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнение «планка» |
| 43 | | Кувырок назад | Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка назад и вперед, встречной эстафеты | Знать технику выполнения кувырка назад и вперед, варианты встречных эстафет | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять кувырка назад и вперед, играть во встречные эстафеты. | Осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения для мышц рук |
| 44 | | Стойка на лопатках | Повторение разминки на матах, разучивание стойки на лопатках, повторение подвижной игры «День и ночь» | Знать технику выполнения стойки на лопатках, правила подвижной игры «День и ночь» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами, играть в подвижную игру «День и ночь» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на гибкость |
| 45 | | Мост из положения лежа | Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения моста из положения лежа, повторение подвижной игры «Пятнашки» | Знать технику выполнения моста из положения лежа, правила подвижной игры «Пятнашки» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять мост из положения лежа, с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных | Упражнения на равновесие |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|---|---|---|--|--|---------------------------|
| | | | | | «Пятнашки» | социальных ситуациях | |
| 46 | | Тестирование наклона вперед из положения сидя | Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет | К: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Стойка на лопатках |
| 47 | | Лазанию по канату в три приёма | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, подвижной игры «Борьба всадников» | Знать технику лазания по канату в три приёма, правила подвижной игры «Борьба всадников» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: залезать по канату в два и три приема, играть в подвижную игру «Борьба всадников». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Упражнения на пресс |
| 48 | | Лазанию по канату в три приёма | Повторение разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, подвижной игры «Борьба всадников» | Знать технику лазания по канату в три приема на расстоянии 4м., 5м. и 6м, правила подвижной игры «Борьба всадников» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: залезать по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, играть в подвижную игру «Борьба всадников». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Упражнения на мышцы спины |
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 49 | | Строевые упражнения с лыжами в руках | Лыжная подготовка. Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | Упражнения на координацию |
| 50 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Повторение организационно — методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок | Знать ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. П: уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения для мышц ног |
| 51 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками и без них, поворотов переступанием | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на пресс |
| 52 | | Попеременный двухшажный ход | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на мышцы рук |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|---------------------------------|
| | | | | | П: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | | |
| 53 | | Попеременный двухшажный ход | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на гибкость |
| 54 | | Попеременный двухшажный ход | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Прыжки и многоскоки |
| 55 | | Одновременный бесшажный ход | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | Знать технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на месте | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение планка |
| 56 | | Одновременный бесшажный ход | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне | Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение «балеринка» |
| 57 | | Одновременный бесшажный ход | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне | Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжки на скакалке |
| 58 | | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход | Повторение ранее изученных лыжных ходов, оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | Знать различные варианты передвижения на лыжах, оказание первой помощи при обморожениях и травмах | К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. П: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., оказывать первую медицинскую помощь при обморожении и травмах. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Упражнения на мышцы спины |
| 59 | | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход | Повторение ранее изученных лыжных ходов, прохождение коротких отрезков | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков | К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. П: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Выпрыгивания из низкого приседа |
| 60 | | Одновременный двухшажный | Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, | Знать технику одновременного | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, | отжимания |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|-------------------------------------|
| | | ход | подвижной игры «Быстрый лыжник» | двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | |
| 61 | | Одновременный двухшажный ход | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник» | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на гибкость |
| 62 | | Одновременный двухшажный ход | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник» | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на мышцы ног |
| 63 | | Одновременный двухшажный ход | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, поворота переступанием, линейных эстафет на лыжах | Знать технику одновременного двухшажного хода, поворотов переступанием, правила линейных эстафет | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, поворачивать переступанием, играть в линейные эстафеты. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на мышцы спины |
| 64 | | Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах | Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке | К: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 65 | | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | Повторение лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни | Упражнения на гибкость |
| 66 | | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъемов на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуск на лыжах «змейкой» | Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона, торможения «плугом», спуска со | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной | Упражнения на мышцы ног |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|---|---|---|--|--|-------------------------------------|
| | | | | склона «змейкой» | подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| 67 | | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты» | Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на мышцы спины |
| 68 | | Прохождение дистанции 3 км. на лыжах | Проведение прохождения дистанции 3 км. на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | К: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. П: проходить дистанцию 3 км, спускаться со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения «балеринка» |
| 69 | | Контрольный урок по лыжной подготовке | Повторение СУ, повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», спуск с упражнением «Подними предмет», повороты переступанием, торможение «плугом» | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | К: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Т.Б. в волейболе |
| Волейбол | | | | | | | |
| 70 | | Правила игры в волейбол. Стойки игрока. | Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы» | Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 71 | | Стойки игрока. Перемещения в стойке. | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы» | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. П: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжки на скакалке |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|-------------------------------|
| 72 | | Стойки игрока. Перемещения в стойке. | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, подвижной игры «Вышибалы» | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибалы» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Бег, упражнения на растяжение |
| 73 | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение), играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Прыжки и многоскоки |
| 74 | | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед | Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Упражнения на мышцы стопы |
| 75 | | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед | Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Упражнения на координацию |
| 76 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой | Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель» | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель» | К: слушать и слышать друг друга и учителя. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | Упражнения на гибкость |
| 77 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой | Повторение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель» | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель» | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Бег, упражнения на гибкость |
| 78 | | Броски мяча | Разучивание разминки с мячом, | Знать технику | К: обеспечивать бесконфликтную совместную | Развитие мотивов учебной деятельности и | Бег, упражнения |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|------------------------------|
| | | через волейбольную сетку | повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной игры «Пионербол» | выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол» | работу. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | на гибкость |
| 79 | | Передача мяча сверху через волейбольную сетку | Повторение разминки с мячом, разучивание техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку, повторение подвижной игры «Пионербол» | Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. П: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Упражнения на кисти рук |
| 80 | | Передача мяча сверху через волейбольную сетку | Повторение разминки с мячом, техники передачи мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Пионербол» | Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнение на мышцы спины |
| 81 | | Нижняя прямая подача | ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, разучивание нижней прямой подачи мяча, игрового задания с ограниченным числом игроков | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи | К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение «планка» |
| 82 | | Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар | ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, разучивание техники прямого нападающего удара, учебная игра в волейбол | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол | К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение «планка» |
| 83 | | Прямой нападающий удар | ОРУ с мячом, повторение приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, учебная игра в волейбол | Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола | К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять прием, передачу, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях | Бег, упражнение «планка» |
| 84 | | Контрольный урок по волейболу | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар, | Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной | Бег, упражнение «балеринка». |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|--|--|------------------------------|
| | | | учебной игра в волейбол | | П: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры. | отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 85 | | Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение) | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет | Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин., играть в эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на растяжение. |
| 86 | | Бег в равномерном темпе | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, кроссового бега, эстафет | Знать технику кроссового бега, преодоления препятствий, правила эстафет | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать в равномерном темпе до 15'. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Отжимание(д) подтягивание(м) |
| 87 | | Бег с преодолением препятствий | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на пресс |
| 88 | | Бег по пересеченной местности | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику бега на средние дистанции, правила спортивной игры «Футбол» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать по пересеченной местности, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на мышцы спины |
| 89 | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику кроссового бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжки и многоскоки |
| 90 | | Бег на 1000 м. | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, проведение бега на 1000 м, ознакомить учеников с историей отечественного спорта | Знать правила проведения тестирования бега 1000 м, историю отечественного спорта | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: пробегать дистанцию 1000 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Метание камня |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|---|-------------------------------------|
| 91 | | Спринтерский бег. Бег с ускорением. | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет | Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет | К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости | Упражнения на гибкость |
| 92 | | Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м. | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения «балеринка» |
| 93 | | Эстафетный бег | Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 — 3 подвижных игр по желанию учеников | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости, играть в подвижные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни | Упражнения «балеринка» |
| 94 | | Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м. | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 95 | | Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Прыжок в высоту | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Разучивание техники прыжка в высоту | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м., прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности | Прыжки и многоскоки, метание мяча |
| 96 | | Прыжок в высоту | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжки и многоскоки, метание мяча |
| 97 | | Прыжок в высоту, метание малого мяча | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне» | Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метания малого мяча | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие | Прыжки и многоскоки, метание мяча |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|---|---------------------------|
| | | | | в горизонтальную цель (1 x 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне» | П: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метать мяч в горизонтальную цель (1 x 1 м), играть в подвижную игру «Флаг на башне» | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| 98 | | Тестирование прыжка в высоту. Метание малого мяча | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжка в высоту. Повторение техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне» | Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне». | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Упражнение на мышцы спины |
| 99 | | Тестирование метания малого мяча | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проводить тестирование метания малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку во время эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на мышцы ног |
| 100 | | Тестирование, прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение техники прыжка в длину с разбега, спортивной игры «Футбол» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: проводить тестирование прыжка в длину с места, прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни | Упражнение на пресс |
| 101 | | Прыжок в длину с разбега | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проводить спортивные игры по желанию учеников | Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: прыгать в длину с 7 — 9 шагов разбега, играть в спортивные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни | Упражнение на мышцы рук |
| 102 | | Подвижные и спортивные игры | Повторение ОРУ в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов года | Знать как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни | |

Календарно - тематическое планирование по адаптивной физической культуре для 6 класса

| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Элемент содержания | Планируемые результаты | | | Дом. задание |
|------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|----------------------------|
| | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | | Обучение технике высокого старта. | Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: ставить вопросы, обращаться за помощью | Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Т.Б. на уроках |
| 2 | | Закрепление технике стартового разгона. | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу. П: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) | Упражнения на гибкость |
| 3 | | Закрепление технике бега по дистанции. | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы пресса |
| 4 | | Совершенствование технике эстафетного бега. | Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу. П: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию | Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение «балеринка» |
| 5 | | Совершенствование технике высокого старта. | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: задавать вопросы, обращаться за помощью. | Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Умение не создавать конфликтов и находить правильное решение | отжимания |
| 6 | | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | Применяют прыжковые упражнения. | Р: отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | Упражнения на координацию |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|---|---|---------------------------|
| 7 | | Закрепление техники разбега и отталкивания. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | Р: различать способ и результат действия; предвосхищать результаты. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Навыки сотрудничества в разных ситуациях | Подготовить комплекс ОРУ. |
| 8 | | Закрепление техники разбега в метание. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию | Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | Упражнение «планка» |
| 9 | | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | Р: отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: формулировать свои затруднения | Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | Упражнения на мышцы спины |
| 10 | | Совершенствование техники метания мяча. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Соблюдают правила безопасности. | Р: различать способ и результат действия. П: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: вести устный диалог по технике прыжка | Принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело | Упражнение на пресс |
| 11 | | Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции. | Бег 1000 м . ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | Осознание своей этнической принадлежности уважительное отношение к истории и культуре других народов | Упражнение на гибкость |
| 12 | | Сдача контрольного норматива. | Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: ставить вопросы, обращаться за помощью | Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение на координацию |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 13 | | Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, поворотам, остановкам. | Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. | Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения | Упражнение «балеринка» |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Правила игры в баскетбол. | | | | |
| 14 | | Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди. | Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | Уважительное отношение к чужому мнению. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | Упражнение на гибкость |
| 15 | | Закрепление технике передачи мяча двумя руками от груди. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения. П: ставить и формулировать проблемы. К: задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | Готовность и способность к саморазвитию | Изучить правила игры в баскетбол |
| 16 | | Обучение технике ведения мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную; использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: формулировать собственное мнение и позицию | Навыки сотрудничества в разных ситуациях | Доклад по истории баскетбола, повторять стойки баскетболиста |
| 17 | | Закрепление технике ведения мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: отличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. П: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. К: вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | Упражнение на координацию |
| 18 | | Совершенствование техники ведения мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. П: определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) | Упражнение на мышцы спины |
| 19 | | Совершенствование техники передачи мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу. П: использовать общие приемы решения задач. К: ставить вопросы и обращаться за помощью | Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | отжимания |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|---|
| | | | Правила игры в баскетбол. | | | | |
| 20 | | Совершенствование техники ведения мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: ставить вопросы, обращаться за помощью | Самооценка на основе критериев успешной деятельности | Упражнения на мышцы стопы |
| 21 | | Обучение технике броска мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: осуществлять взаимный контроль | Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы пресса |
| 22 | | Закрепление техники броска мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры . | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: проявлять активность во взаимодействии для решения задач | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры | Упражнения на гибкость |
| 23 | | Совершенствование техники броска мяча. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: использовать речь для регуляции своего действия. П: применять правила и пользоваться инструкциями . К: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Упражнения на мышцы спины |
| 24 | | Обучение тактики свободного нападения. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Р: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника | Самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов | Составить комбинацию из бросков и способов передвижения |
| 25 | | Закрепление тактики свободного нападения. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: слушать собеседника, формулировать свои затруднения. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях | Упражнения на мышцы ног |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|---------------------------------|
| | | | в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | | | |
| 26 | | Совершенствование тактики свободного нападения. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | Упражнения на гибкость |
| 27 | | Обучение техники позиционного нападения. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила | Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: строить для партнера понятные высказывания | Уважительное отношение к чужому мнению | Упражнение планка |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 28 | | Изучение строевых упражнений и висов. | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы | Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: формулировать свои затруднения | Начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач | Упражнения на пресс |
| 29 | | Обучение висам и строевым упражнениям. Развитие силовых способностей. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы | Р: преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: формулировать свои затруднения | Начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач | Упражнения для мышц спины |
| 30 | | Закрепление строевых упражнений и висов. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. | Р: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: ставить, формулировать и решать проблемы. К: задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Принятие образа «хорошего ученика» | Подготовить комплекс упражнений |
| 31 | | Закрепление строевых упражнений и висов. Развитие силовых | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. | Р: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: ставить, формулировать и решать проблемы. К: задавать вопросы, строить понятные для партнера | Принятие образа «хорошего ученика» | Упражнения для стопы |

| | | способностей. | Развитие силовых способностей. | | высказывания | | |
|----|--|--|--|---|---|---|---------------------------|
| 32 | | Совершенствование строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций | Осознание ответственности человека за общее благополучие | Упражнения на мышцы спины |
| 33 | | Развитие силовых способностей. Дальнейшее совершенствование строевых упражнений и висов. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций | Осознание ответственности человека за общее благополучие | Прыжки на скакалке |
| 34 | | Сдача контрольного норматива. | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. | Р: вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. П: контролировать процесс и результат деятельности. К: определять общую цель и пути ее достижения | Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | Упражнения на мышцы ног |
| 35 | | Рассказ о технике и элементах акробатики. | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | Упражнения на гибкость |
| 36 | | Обучение технике акробатики. | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | Упражнения на гибкость |
| 37 | | Дальнейшее обучение технике акробатики. | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа | Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: ориентироваться | самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | Упражнения на координацию |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|------------------------|
| | | | Развитие координационных способностей. | разученных упражнений. | в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | | ию |
| 38 | | Закрепление техники акробатики. | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р: составлять план и последовательность действий. П: искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: адекватно использовать речь | готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Упражнения на гибкость |
| 39 | | Совершенствование техники акробатики. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: задавать вопросы, строить высказывание | эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им | Упражнения на пресс |
| 40 | | Развитие координационных способностей Совершенствование техники акробатики. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: задавать вопросы, строить высказывание | эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им | Разнообразные прыжки |
| 41 | | Совершенствование техники акробатики. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: задавать вопросы, строить высказывание | эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им | Упражнение «планка» |
| 42 | | Совершенствование отдельных элементов акробатики. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе | Упражнение «балеринка» |
| 43 | | Совершенствование комбинаций акробатики. | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К: формулировать собственное мнение и позицию | навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | Отжимания |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|---|--|---|
| 44 | | Развитие гибкости | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата | Упражнения на мышцы ног. |
| 45 | | Упражнения для улучшения гибкости | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата | Упражнения для верхнего плечевого пояса |
| 46 | | Прыжки «змейкой» через скамейку | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: обращаться за помощью и задавать вопросы | этические потребности, ценности, чувства | Упражнение «балеринка» |
| 47 | | Развитие силовых способностей | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Адаптированная мотивация учебной деятельности | Упражнение «планка» |
| 48 | | Развитие координационных способностей | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Уметь прыгать на скакалке. Выполнять эстафеты | Р: вносить необходимые изменения в действие последнего завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: использовать общие приемы решения задач. К: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения для мышц рук |
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 49 | | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Повторить попеременный и одновременный | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. | Р: предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: анализ информации. К: задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на | Упражнения на равновесие |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|---------------------------|
| | | | двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | | | здоровый образ жизни | |
| 50 | | Закрепление технике попеременного двухшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | Р: предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: анализ информации. К: задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | отжимания |
| 51 | | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | Р: предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: анализ информации. К: задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | Упражнения на пресс |
| 52 | | Обучение технике одновременного двухшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | Упражнения на мышцы спины |
| 53 | | Закрепление технике одновременного двухшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: применять установленные правила в планировании способа решений П: осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Упражнения на координацию |
| 54 | | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: применять установленные правила в планировании способа решений П: осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Упражнения для мышц ног |
| 55 | | Обучение технике одновременного бесшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: применять установленные правила в планировании способа решений П: осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Упражнения на пресс |
| 56 | | Закрепление технике одновременного | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их | Р: различать способ и результат действия; использовать установленные правила | Установка на здоровый образ жизни | Упражнения на |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|---------------------------|
| | | бесшажного хода. | учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | самостоятельно. | в контроле способа решения. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | | мышцы рук |
| 57 | | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | Установка на здоровый образ жизни | Упражнения на гибкость |
| 58 | | Обучение технике одновременного одношажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам | Прыжки и многоскок и |
| 59 | | Закрепление технике одновременного одношажного хода. | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу. П: самостоятельно выделять познавательную цель. К: вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | Мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | Упражнение планка |
| 60 | | Совершенствование техники одновременного одношажного хода | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу. П: самостоятельно выделять познавательную цель. К: вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | Мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | Упражнение «балеринка» |
| 61 | | Обучение технике спуска со склона, подъему «елочкой». | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость | Прыжки на скакалке |
| 62 | | Закрепление технике спуска со склона, подъему «елочкой». | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: выполнять учебные действия в материализованной форме. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. | Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | Упражнения на мышцы спины |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|--|-------------------------------------|
| | | | | | К: задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия | | |
| 63 | | Совершенствование техники спуска со склона, подъём «елочкой» | Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: выполнять учебные действия в материализованной форме. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. К: задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия | Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | Выпрыгивания из низкого приседа |
| 64 | | Обучение технике торможения «пługом». | Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению пługом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; устанавливать причинно-следственные связи. К: задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Самооценка на основе критериев успешной деятельности | отжимания |
| 65 | | Закрепление техники торможения «пługом». | Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению пługом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга | Упражнения на гибкость |
| 66 | | Совершенствование техники торможения «пługом». | Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению пługом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р: формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга | Упражнения на мышцы ног |
| 67 | | Совершенствование техники лыжных ходов | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: искать и выделять необходимую информацию ,анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. К: слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | Упражнения на мышцы спины |
| 68 | | Совершенствование техники лыжных ходов и способов торможения | Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести круговую эстафету 2-3 раза с этапом до 150 м. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | Р: формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 69 | | Совершенствование техники лыжных ходов | Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | Р: применять установленные правила в планировании способа решений. П: осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Упражнения на гибкость |

| | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|--|-------------------------------------|
| 70 | Прохождение дистанции изученными лыжными ходами | Прохождение дистанции одновременным, попеременным, ходами до 3 км. Без учёта времени | Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем | Р: формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга | Упражнения на мышцы ног |
| 71 | Выбор изученного лыжного хода в зависимости сложности трасы | Прохождение дистанции одновременным, попеременным, ходами до 3 км. Без учёта времени | Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем | Р: формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга | Упражнения на мышцы спины |
| 72 | Совершенствование техники лыжных ходов | Провести соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно | Р: применять установленные правила в планировании способа решений. П: осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Упражнения «балеринка» |
| Спортивные игры | | | | | | |
| 73 | Обучение технике стойке волейболиста и перемещениям. | Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | Упражнения на верхней плечевой пояс |
| 74 | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р: составлять план и последовательность действий. П: искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: адекватно использовать речь | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию | Прыжки на скакалке |
| 75 | Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: задавать вопросы, строить высказывание | Эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им. | Бег, упражнения на растяжение |
| 76 | Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р: вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: определять общую цель и пути ее достижения | Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | Прыжки и многоскок и |
| 77 | Закрепление техники передачи мяча двумя | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, | Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. | Внутренняя позиция ученика на | Упражнения на |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|-----------------------------|
| | | руками снизу. | парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | осваивают их самостоятельно. | П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | основе положительного отношения к школе | мышцы стопы |
| 78 | | Обучение технике нижней подачи мяча. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К: формулировать собственное мнение и позицию | Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | Упражнения на координацию |
| 79 | | Обучение технике нападающего удара. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р: адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата | Упражнения на гибкость |
| 80 | | Закрепление технике нападающего удара. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р: вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: определять общую цель и пути ее достижения | Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | Бег, упражнения на гибкость |
| 81 | | Совершенствование технике нападающего удара. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р: устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе | Бег, упражнения на гибкость |
| 82 | | Совершенствование тактики игры. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К: формулировать собственное мнение и позицию | Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы | Упражнения на кисти рук |
| 83 | | Совершенствование приёмов в игре. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: уметь применять полученные знания в различных | Этические потребности, ценности, чувства | Упражнения на мышцы спины |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|---|--|---|--|--|------------------------------|
| | | | нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | | вариантах. К: обращаться за помощью и задавать вопросы | | |
| 84 | | Совершенствование подачи во время игры. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р: адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Адаптированная мотивация учебной деятельности | Упражнение «планка» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 85 | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | Экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Упражнение «планка» |
| 86 | | Кроссовый бег по пересеченной местности | Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. К: прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | Бег, упражнение «планка» |
| 87 | | Обучение технике низкого старта. | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств. | Соблюдают правила безопасности. | Р: стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Бег, упражнение «балеринка». |
| 88 | | Закрепление техники стартового разгона. | Низкий старт 20 -40м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П: подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание | Этические чувства, прежде всего доброжелательность и уважительное отношение при решении проблем различного характера | Упражнение на растяжку. |
| 89 | | Совершенствование техники бега по дистанции и финишированию | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции (70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 x | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р: выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. П: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: строить понятные для партнера | Мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной | Отжимание(д) подтягивание(м) |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|---------------------------|
| | | | 10 м. Правила соревнований. | | высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | деятельности | |
| 90 | | Сдача контрольного норматива. | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Р: предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: анализ информации. К: задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | Упражнение на пресс |
| 91 | | Преодоление препятствий | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | Упражнение на мышцы спины |
| 92 | | Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. | Р: применять установленные правила в планировании способа решения. П: осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки | Прыжки и многоскок |
| 93 | | Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. | Р: различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | Установка на здоровый образ жизни | Метание камня |
| 94 | | Совершенствование техники бега по дистанции. | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции (70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 x 10 м. Правила соревнований. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Р: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам | Упражнение на гибкость |
| 95 | | Совершенствование техники стартового разгона | Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции (70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 x 10 м. Правила соревнований. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Р: формулировать и удерживать учебную задачу. П: самостоятельно выделять познавательную цель. К: вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | Мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | Упражнение «балеринка» |
| 96 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Р: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. | Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость | Упражнение «балеринка» |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|--|-------------------------------------|
| | | | | | К: обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог | | |
| 97 | | Развитие силы и скоростно-силовых качеств. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Отжимания и подтягивание. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Р: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 98 | | Обучение технике метания мяча. | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки. | Р: выполнять учебные действия в материализованной форме. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. К: задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия | Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | Прыжки и многоскок и, метание мяча |
| 99 | | Закрепление технике метания мяча. | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки | Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; устанавливать причинно-следственные связи. К: задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Самооценка на основе критериев успешной деятельности | Прыжки и многоскок и, метание мяча |
| 100 | | Закрепление техники прыжка | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки | Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; устанавливать причинно-следственные связи. К: задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | Самооценка на основе критериев успешной деятельности | Прыжки и многоскок и, метание мяча |
| 101 | | Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь бегать гандикап и эстафеты | Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. К: слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | Упражнения на мышцы спины |
| 102 | | Подведение итогов года, эстафеты | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь бегать гандикап и эстафеты | Р: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. К: слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | Упражнения на мышцы ног |

Календарно - тематическое планирование по адаптивной физической культуре для 7 класса

| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Элемент содержания | Планируемые результаты | | | Дом. задание |
|-------|-----------------|------------|--------------------|------------------------|--------------------|----------------|--------------|
| | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| Легкая атлетика | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|---|---|----------------------------|
| 1 | | Организационно — методические требования на уроках ФК | Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении, Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, повторение СУ, разучивание разминки (ОРУ) на месте, повторение правил линейной эстафеты. | Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет | К: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. П: уметь рассказать об организационно — методическими требованиями, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | Т.Б. на уроках |
| 2 | | Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). | Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты. | Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет. | К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на гибкость |
| 3 | | Тестирование бега на 30 м. с высокого старта | Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет. | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет. | К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на мышцы пресса |
| 4 | | Челночный бег | Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет | Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. П: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение «балеринка» |
| 5 | | Тестирование челночного бега 3 x 10 м., спортивная игра «Футбол» | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м., повторение спортивной игры «Футбол» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., историю футбола, правила спортивной игры «Футбол» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | отжимания |
| 6 | | Бега на 60 м. с высокого старта | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение бега на 60 м. с высокого старта, повторение спортивной игры «Футбол» | Знать правила высокого старта в беге на 60 м. , правила спортивной игры «Футбол» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: проходить тестирование бега на 60 м с высокого | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на | Упражнения на координацию |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|---------------------------|
| | | | | | старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни | |
| 7 | | Техника прыжка в длину с разбега | Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» | Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Подготовить комплекс ОРУ |
| 8 | | Прыжок в длину с разбега на результат | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику прыжка в длину с разбега правила спортивной игры «Футбол» | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение «планка» |
| 9 | | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на мышцы спины |
| 10 | | Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы» | Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на пресс |
| 11 | | Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов | Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность. | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на гибкость |
| 12 | | Тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов | Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, проведение тестирования метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность | Знать правила тестирования метания мяча на дальность. | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на координацию |
| 13 | | Кросс по пересеченной местности | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры | Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков | Упражнения на растяжение |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| | | | «Футбол» | препятствий, правила спортивной игры «Футбол» | сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| 14 | | Бег в равномерном темпе до 15' | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 15', проведение спортивной игры «Футбол» | Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение «балеринка» |
| 15 | | Тестирование бега на 1000 м. | Повторение ОРУ в движении, СБУ, проведение тестирования бега на 1000 м., спортивной игры «Футбол» | Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. П: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на гибкость |
| Спортивные игры (Баскетбол) | | | | | | | |
| 16 | | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры. | ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Правила игры. | Передвижение игрока, повороты с мячом. | К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Изучить правила игры в баскетбол |
| 17 | | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Р: развитие двигательных качеств, ловкости, координации движений, выносливости. П: использование наглядных пособий эмоциональный подъем. К: построение продуктивного взаимопонимания. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Доклад по истории баскетбола, повторять стойки баскетболиста |
| 18 | | Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. | Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. | Ведением мяча на месте со средней высотой отскока. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. | К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Упражнения на координацию |
| 19 | | Бросок мяча в движении двумя руками снизу | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. | Бросать мяч в движении двумя руками снизу. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. | К: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Р: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы спины |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | упрощенным правилам. | | |
| 20 | | Позиционное нападение с изменением позиций. | ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | ОРУ с баскетбольным мячом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. П: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | отжимания |
| 21 | | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. | Бросать мяч руками от головы с места с сопротивлением, игра в баскетбол по упрощенным правилам. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять бросок мяча с сопротивлением, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы стопы |
| 22 | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. | Приёмы передвижений и остановок в игре баскетбол. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П: играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на мышцы пресса |
| 23 | | Передача мяча в тройках со сменой места. | Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. | Передавать мяч в тройках со сменой места, быстрый прорыв(2х1). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на гибкость |
| 24 | | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Бросать мяч в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении (правой и левой рукой), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы спины |
| 25 | | Штрафной бросок. | Овладевать техникой бросков мяча со штрафной линии. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Техника бросков мяча со штрафной линии, броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Играть в баскетбол по упрощенным правилам. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Составить комбинацию из бросков и способов передвижения |
| 26 | | Баскетбол. | ОРУ в движении. Бросок в | Бросок мяча в | К: добывать недостающую информацию с | Развитие самостоятельности и личной | Упражнения на |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|--|---------------------------------|
| | | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением. | движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. | помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П: выполнять позиционное нападение, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощённым правилам. | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | мышцы ног |
| 27 | | Баскетбол. Техника индивидуального вырывания и выбивания мяча на месте. | Освоить индивидуальную технику. Вырывание и выбивание мяча на месте. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | Вырывать и выбивать мяч на месте. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. П: выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощённым правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на гибкость |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 28 | | Строевые упражнения | Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка» | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. П: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | Т.Б. на уроках гимнастики |
| 29 | | Строевые упражнения | Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка» | Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка» | К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. П: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | Упражнения на растяжение |
| 30 | | Висы | Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов. | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять. | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять различные варианты висов. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на пресс |
| 31 | | Висы | Повторение ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов. | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять. | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять различные варианты висов. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Подготовить комплекс упражнений |
| 32 | | Тестирование подтягивания в виси | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в виси (мальчики) и подтягивание из виси лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на мышцы спины |
| 33 | | Тестирование отжиманий | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования отжиманий, правила подвижной игры | К: устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: проходить тестирование отжиманий, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и | Упражнения на мышцы ног |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|---------------------------|
| | | | | «Перестрелка» | | свободе | |
| 34 | | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний» | Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения | Упражнения на координацию |
| 35 | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | Повторение ОРУ на гимнастической скамейке, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, повторение подвижной игры «Третий лишний» | Знать какие упражнения выполняются на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Третий лишний» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств | Упражнения на гибкость |
| 36 | | Лазанье по гимнастической стенке | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки» | Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. П: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Разнообразные прыжки |
| 37 | | Круговая тренировка | Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка» | Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств | Упражнение «планка» |
| 38 | | Опорный прыжок | Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка» | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | К: устанавливать рабочие отношения. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Упражнение «балеринка» |
| 39 | | Опорный прыжок | Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка» | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | К: устанавливать рабочие отношения. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Отжимания |
| 40 | | Опорный прыжок | Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла. | Знать технику выполнения опорного прыжка. | К: устанавливать рабочие отношения. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы ног. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--|--------------------------|
| 41 | | Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1' | Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через вращающую скакалку за 1', повторение подвижной игры «Парная чехарда» | Знать правила тестирования прыжка через вращающую скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: проходить тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда». | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Т.Б. при кувырках |
| 42 | | Кувырок вперед | Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, встречной эстафеты | Знать технику выполнения кувырка вперед, варианты встречных эстафет | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: выполнять кувырок вперед, играть во встречные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнение «планка» |
| 43 | | Кувырок назад | Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка назад и вперед, встречной эстафеты | Знать технику выполнения кувырка назад и вперед, варианты встречных эстафет | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять кувырка назад и вперед, играть во встречные эстафеты. | Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения для мышц рук |
| 44 | | Стойка на лопатках | Повторение разминки на матах, разучивание стойки на лопатках, повторение подвижной игры «День и ночь» | Знать технику выполнения стойки на лопатках, правила подвижной игры «День и ночь» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами, играть в подвижную игру «День и ночь» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на гибкость |
| 45 | | Мост из положения лежа | Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения моста из положения лежа, повторение подвижной игры «Пятнашки» | Знать технику выполнения моста из положения лежа, правила подвижной игры «Пятнашки» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять мост из положения лежа, с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру «Пятнашки» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на равновесие |
| 46 | | Тестирование наклона вперед из положения сидя | Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет | К: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Стойка на лопатках |
| 47 | | Лазанию по канату в три приёма | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, подвижной игры «Борьба всадников» | Знать технику лазания по канату в три приема, правила подвижной игры | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование | Упражнения на пресс |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|---|---|---|--|---|---------------------------|
| | | | | «Борьба всадников» | себе как субъекту деятельности. П: залезать по канату в два и три приема, играть в подвижную игру «Борьба всадников». | эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| 48 | | Лазанию по канату в три приёма | Повторение разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, подвижной игры «Борьба всадников» | Знать технику лазания по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, правила подвижной игры «Борьба всадников» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: залезать по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, играть в подвижную игру «Борьба всадников». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Упражнения на мышцы спины |
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 49 | | Строевые упражнения с лыжами в руках | Лыжная подготовка. Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | Упражнения на координацию |
| 50 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Повторение организационно — методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок | Знать ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. П: уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения для мышц ног |
| 51 | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками и без них, поворотов переступанием | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на пресс |
| 52 | | Попеременный двухшажный ход | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на мышцы рук |
| 53 | | Попеременный двухшажный ход | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на гибкость |
| 54 | | Попеременный | Повторение СУ, техника | Знать технику | К: с достаточной полнотой и точностью выражать | Принятие и освоение социальной роли | Прыжки и |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|---------------------------------|
| | | двухшажный ход | попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом | обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | многооскоки |
| 55 | | Одновременный бесшажный ход | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | Знать технику одновременного бесшажного хода, правила прыжком на месте | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение планка |
| 56 | | Одновременный бесшажный ход | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне | Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение «балеринка» |
| 57 | | Одновременный бесшажный ход | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне | Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжки на скакалке |
| 58 | | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход | Повторение ранее изученных лыжных ходов, оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | Знать различные варианты передвижения на лыжах, оказание первой помощи при обморожениях и травмах | К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. П: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., оказывать первую медицинскую помощь при обморожении и травмах. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Упражнения на мышцы спины |
| 59 | | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход | Повторение ранее изученных лыжных ходов, прохождение коротких отрезков | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков | К: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. П: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Выпрыгивания из низкого приседа |
| 60 | | Одновременный двухшажный ход | Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник» | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | отжимания |
| 61 | | Одновременный двухшажный ход | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник» | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на гибкость |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|-------------------------------------|
| 62 | | Одновременный двухшажный ход | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник» | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на мышцы ног |
| 63 | | Одновременный двухшажный ход | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, поворота переступанием, линейных эстафет на лыжах | Знать технику одновременного двухшажного хода, поворотов переступанием, правила линейных эстафет | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: передвигаться одновременным двухшажным ходом, поворачивать переступанием, играть в линейные эстафеты. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Упражнения на мышцы спины |
| 64 | | Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах | Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке | К: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 65 | | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | Повторение лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни | Упражнения на гибкость |
| 66 | | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъемов на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуск на лыжах «змейкой» | Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона, торможения «плугом», спуска со склона «змейкой» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения на мышцы ног |
| 67 | | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты» | Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных | Упражнения на мышцы спины |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|---|---|---|---|--|-------------------------------------|
| | | | | | | нормах, социальной справедливости и свободе | |
| 68 | | Прохождение дистанции 3 км. на лыжах | Проведение прохождения дистанции 3 км. на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | К: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. П: проходить дистанцию 3 км, спускаться со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнения «балеринка» |
| 69 | | Контрольный урок по лыжной подготовке | Повторение СУ, повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», спуск с упражнением «Подними предмет», повороты переступанием, торможение «плугом» | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | К: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Т.Б. в волейболе |
| Волейбол | | | | | | | |
| 70 | | Правила игры в волейбол. Стойки игрока. | Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). | Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока. | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 71 | | Стойки игрока. Перемещения в стойке. | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча. | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке. | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжки на скакалке |
| 72 | | Стойки игрока. Перемещения в стойке. | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, учебная игра в волейбол. | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила игры в волейбол. | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, играть в волейбол. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Бег, упражнения на растяжение |
| 73 | | Комбинация из освоенных элементов | ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение). | Знать, как выполнять освоенные элементы техники | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: контролировать свою деятельность по | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли | Прыжки и многоскоки |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|-----------------------------|
| | | техники передвижений | | передвижений. | результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение). | обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| 74 | | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед | Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, игра в волейбол. | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила игры в волейбол. | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в волейбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Упражнения на мышцы стопы |
| 75 | | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед | Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед. | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах. | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Упражнения на координацию |
| 76 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой | Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, игра в волейбол. | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой. | К: слушать и слышать друг друга и учителя. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в волейбол. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | Упражнения на гибкость |
| 77 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой | Повторение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижная игра «картошка» | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «картошка» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «картошка» | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Бег, упражнения на гибкость |
| 78 | | Броски мяча через волейбольную сетку | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, игра в волейбол. | Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку. | К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Р: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в волейбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. | Бег, упражнения на гибкость |
| 79 | | Передача мяча сверху через волейбольную сетку | Повторение разминки с мячом, разучивание техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку», игра в волейбол по упрощенным правилам. | Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила игры в волейбол. | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. П: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в игру волейбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | Упражнения на кисти рук |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|------------------------------|
| 80 | | Отбивание мяча сверху через волейбольную сетку. | Повторение разминки с мячом, техники передачи мяча через волейбольную сетку. | Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку. | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в волейбол. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнение на мышцы спины |
| 81 | | Нижняя прямая подача | ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, разучивание нижней прямой подачи мяча, игрового задания с ограниченным числом игроков | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи | К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение «планка» |
| 82 | | Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар | ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, разучивание техники прямого нападающего удара, учебная игра в волейбол | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол | К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение «планка» |
| 83 | | Прямой нападающий удар | ОРУ с мячом, повторение приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, учебная игра в волейбол | Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола | К: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: выполнять прием, передачу, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях | Бег, упражнение «планка» |
| 84 | | Контрольный урок по волейболу | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар, учебная игра в волейбол | Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Бег, упражнение «балеринка». |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 85 | | Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение) | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет | Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать в чередовании с ходьбой до 15 мин., играть в эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на растяжение. |
| 86 | | Бег в равномерном темпе | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, кроссового бега, эстафет | Знать технику кроссового бега, преодоления | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный | Отжимание(д) подтягивание(м) |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|---------------------------|
| | | | | препятствий, правила эстафет | Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать в равномерном темпе до 18'. | образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| 87 | | Бег с преодолением препятствий | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на пресс |
| 88 | | Бег по пересеченной местности | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику бега на средние дистанции, правила спортивной игры «Футбол» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать по пересеченной местности, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнение на мышцы спины |
| 89 | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику кроссового бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. П: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжки и многоскоки |
| 90 | | Бег на 1000 м. | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, проведение бега на 1000 м, ознакомить учеников с историей отечественного спорта | Знать правила проведения тестирования бега 1000 м, историю отечественного спорта | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: пробегать дистанцию 1000 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Метание камня |
| 91 | | Спринтерский бег. Бег с ускорением. | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет | Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет | К: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости | Упражнения на гибкость |
| 92 | | Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м. | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения «балеринка» |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|---|-------------------------------------|
| | | | | эстафет | | | |
| 93 | | Эстафетный бег | Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 — 3 подвижных игр по желанию учеников | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости, играть в подвижные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни | Упражнения «балеринка» |
| 94 | | Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м. | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 95 | | Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Прыжок в высоту | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Разучивание техники прыжка в высоту | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м., прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности | Прыжки и многоскоки, метание мяча |
| 96 | | Прыжок в высоту | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. П: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Прыжки и многоскоки, метание мяча |
| 97 | | Прыжок в высоту, метание малого мяча | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне» | Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне» | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метать мяч в горизонтальную цель (1 x 1 м), играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Прыжки и многоскоки, метание мяча |
| 98 | | Тестирование прыжка в высоту. Метание малого мяча | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжка в высоту. Повторение техники метания малого мяча. | Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 — 5 бросковых шагов на дальность. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | Упражнение на мышцы спины |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|---|-------------------------|
| 99 | | Тестирование метания малого мяча | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проводить тестирование метания малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку во время эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях | Упражнения на мышцы ног |
| 100 | | Тестирование, прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение техники прыжка в длину с разбега, спортивной игры «Футбол» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: проводить тестирование прыжка в длину с места, прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни | Упражнение на пресс |
| 101 | | Прыжок в длину с разбега | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проводить спортивные игры по желанию учеников | Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: прыгать в длину с 7 — 9 шагов разбега, играть в спортивные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни | Упражнение на мышцы рук |
| 102 | | Подвижные и спортивные игры | Повторение ОРУ в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов года | Знать как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни | |

Календарно - тематическое планирование по адаптивной физической культуре для 8 класса

| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Элемент содержания | Планируемые результаты | | | Дом. задание |
|------------------------|-----------------|--|--|--|---|--|----------------|
| | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | | Л/атлетика Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. (РСК) | обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых; выполнение низкого старта и стартового разгона; Медленный бег 1500м- (м) 1000 м – (дев) Линейные эстафеты с этапом (до 60 | Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться | Р: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами. П: Объяснять, зачем необходимо знать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний | Т.Б. на уроках |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|---|----------------------------|
| | | Специальные беговые упражнения | м) РСК | пользоваться учебником | | | |
| 2 | | Л/атлетика Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. КДП: Бег 30м, Прыжки в дл. с/м. | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ); выполнение по алгоритму следующего задания: строевые упражнения, специальные беговые упражнения, при консультативной помощи учителя, с последующей взаимопроверкой; бег с ускорением (30-60 м) в парах; Повторение стартов из различных положений; беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося. | Знать правила выполнения специальных беговых упражнений; стартов из различных положений; способы развития скоростных способностей. | Р: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. П: уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личного смысла учения | Упражнения на гибкость |
| 3 | | Л/атлетика Техника бега по выражу Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег КДП: Бег 30м Приёмы самоконтроля | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса ОРУ при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах; бег на результат 30 м в парах; беседа о приёмах самоконтроля | Знать: как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта, технику прыжка в длину с места | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. К: уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. П: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие. | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой | Упражнения на мышцы пресса |
| 4 | | Л/атлетика Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: коллективное выполнение комплекса ОРУ, повторение ранее пройденных строевых упражнений в парах; бег в парах с высокого старта до 15 м; бег с ускорением до 50 м при проведении групповых эстафет; КУ: Бег 60 м с низкого старта; Бег-800м (м) – 500м (д); беседа о двигательном режиме . | Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. К: уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. П: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | Упражнение «балеринка» |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---------------------------|
| 5 | | Л/атлетика Развитие выносливости. Тактика бега на средние дистанции Тест по ОФП. | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; коллективное выполнение специальных беговых упражнений; групповое выполнение бега на 1000 м при консультативной помощи учителя; беседа о реакции организма на различные физические нагрузки; Тест по ОФП: подтягивание, поднятие ног в висе на г/стенке. | Знать, как проводить ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, тактику бега средние дистанции | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. П: уметь пробегать среднюю дистанцию в равномерном темпе. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по ОФП | отжимания |
| 6 | | Л/атлетика Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в подгруппах специальных упражнений прыгуна; КУ: бег на 1000 м. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: изучение техники прыжка в длину с 5-7 шагов разбега; беседа об одежде и обуви на уроках л/атлетики | Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные упражнения прыгуна; тактику бега на 1000 м. | Р: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. К: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. П: уметь подбирать разбег в прыжках в длину; применять прыжковые упр. для развития физ. качеств; правильно подбирать одежду и обувь на занятия по л/атлетике. | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты. | Упражнения на координацию |
| 7 | | Л/атлетика Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. КУ - 100 метров | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; выполнение в подгруппах специальных прыжковых упражнений; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; беседа на тему: «Питание и питьевой режим». | Описывать технику прыжков в длину с разбега, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок. | Р: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. К: формулировать цель и задачи занятий физическими упражнениями. П: Уметь демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом. | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты. | Подготовить комплекс ОРУ |
| 8 | | Л/атлетика Техника метания м/ мяча 150 г с разбега. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции | Повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в подгруппах специальных упражнений метателя; совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность в парах «сильный — слабый»; Бег 1000 м на результат; беседа на тему: «Влияние занятий физкультурой на вредные привычки». | Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия | Р: вносить необходимые коррективы в двигательное действие. К: договариваться и приходить к общему решению. П: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. | проявлять учебно-познавательный интерес к учебному материалу. | Упражнение «планка» |
| 9 | | Л/атлетика Развитие силовых качеств. | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: выполнение при консультативной помощи учителя | описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений; | Р: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата. | Упражнения на мышцы спины |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|---------------------------|
| | | Метание малого мяча на дальность Преодоление полосы препятствий (6-8 препятствий). | комплекса ОРУ в парах на сопротивление; закрепление техники метания малого мяча на дальность; прохождение полосы препятствия в подгруппах; беседа о влиянии физических упражнений на развитие телосложения. | демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность; метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов | упражнений. П: оценивать правильность выполнения учебных задач. | | |
| 10 | | Л/атлетика Развитие выносливости Бег на длинные дистанции. КУ: Бег 100м; Кросс 3000м (без учёта времени). | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы: выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой; сдача контрольных упражнений по легкой атлетике :Кросс 3000м (без учёта времени) в подгруппах; комментирование выставленных оценок; беседа о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника | Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции | Р: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия. К: формулировать собственное мнение и позицию. П: Контролировать физическую нагрузку по ЧСС уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие. | Умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении зачётных упражнений. | Упражнение на пресс |
| 11 | | Л/атлетика Тестирование уровня физической подготовленности. | Формирование у учащихся способностей к рефлексии: выполнении комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой; коллективное выполнение равномерного бега до 10—15 мин; сдача контрольных упражнений: Подъём переворотом (мальчики), Отжимание (девочки); беседа : «Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП». РДК: Мини-футбол-м, «Снайпер»-д | применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, овладеть организаторскими умениями | Р: оценивать правильность выполнения действий. К: взаимодействовать со сверстниками. П: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль. | Упражнение на гибкость |
| 12 | | Л/атлетика Тестирование уровня физической подготовленности. Метание мяча 150 г. Мини-футбол | выполнении комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой; выполнение равномерного бега до 10—15 мин; сдача контрольных упражнений: Метание мяча 150 г с разбега; РДК: Мини-футбол-м, «Снайпер»-д | Описывать технику метания, осваивать её с выявлением и устранением типичных ошибок. | Р: оценивать правильность выполнения действий. К: взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. П: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. | проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты. | Упражнения на координацию |
| 13 | | Спортивные игры Баскетбол Игра по правилам. ТБ на уроках по б/б. Технические приёмы игры в баскетбол. Развитие физических качеств (РФК) | Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по баскетболу; коллективное выполнение ОРУ с мячом; групповое повторение технических приёмов: перемещения, перебежки б/м, остановки и повороты б/м., ведение-передача-ловля мяча в движении; самостоятельная работа в парах (упражнения на развитие физических качеств РФК) при консультативной помощи учителя; беседа на тему: | Знать, как выполнять: перемещения, остановки и повороты, прием и передачу мяча; знать виды передач мяча; ведение-передача-ловля мяча в движении | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: материалу уметь выполнять и проводить эстафеты с элементами баскетбола на группе. | проявлять интерес к новому учебному материалу. | Упражнения на растяжение |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | « Основные формы занятий физической культурой».РФК | | | | |
| 14 | | Спортигры Баскетбол Игра по правилам. Технические приёмы игры в баскетбол. Учебная игра на один щит. РДК: многократные прыжки через скакалку. | Выполнение ОРУ с мячом; групповое совершенствование технических приёмов: ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении; беседа на тему: «История возникновения баскетбола и его современное развитие»; учебная игра на один щит. | Знать, как выполняются изученные технические приёмы; доказать, чем знаменателен советский период развития баскетбола в России | Р: оценивать правильность выполнения действий. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий. П: Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство. | варьировать технику игровых действий и приёмов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности. | Упражнение «балеринка» |
| 15 | | Спортигры Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра. | Выполнение ОРУ с мячом; групповое совершенствование технических приёмов: броски по кольцу в прыжке; действие двух нападающих против одного защитника; беседа на тему: «Врачебный контроль за занимающимися физкультурой». Учебно-тренировочная игра 4х4; РДК:самостоятельная работа в парах в парах «сильный — слабый»-прыжки через скакалку. | Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Р: оценивать правильность выполнения действий. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий. П: самостоятельно планировать пути достижения целей. | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. | Упражнение на гибкость |
| 16 | | Спортигры Технические приёмы игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра. | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Выполнение ОРУ с мячом в парах; совершенствование технических приёмов: ведение попеременно правой и левой руками; Передача двумя руками от головы. Сочетание приёмов: Ловля в движении – ведение-бросок одной рукой от головы после двух шагов. | Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения | Р: контролировать свои действия и действия соперника. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий. П: ставить новые учебные цели; моделировать технику игровых действий и приёмов. | принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. | Изучить правила игры в баскетбол |
| 17 | | Сочетание приёмов. Совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. | Изучение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед). | Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения. | Р: контролировать свои действия и действия соперника. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: анализировать двигательные действия, устранять ошибки. | Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, предупреждая ситуации травматизма. | Доклад по истории баскетбола, повторять стойки баскетболиста |
| 18 | | Тактические действия. Совершенствование изученных приёмов, в двусторонней | Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; работа по сочетанию приёмов: Ловля в движении – ведение-бросок одной рукой от головы после двух шагов; совершенствование изученных | Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально | Р: контролировать свои действия и действия соперника. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: анализировать двигательные действия, | Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, предупреждая ситуации травматизма. | Упражнения на координацию |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|----------------------------|
| | | игре. | приёмов, в двусторонней игре. РДК: Серийные прыжки с доставанием ориентиров. беседа на тему: «Основные причины травматизма». | подобранные упражнения. | устранять ошибки. | | |
| 19 | | Технические действия игрока. Совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. | Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; работа по сочетанию приёмов: Ловля в движении – ведение-бросок одной рукой от головы после двух шагов; совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. РДК: Серийные прыжки с доставанием ориентиров. беседа на тему: «Основные причины травматизма». | Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения. | Р: контролировать свои действия и действия соперника. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: анализировать двигательные действия, устранять ошибки. | Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, предупреждая ситуации травматизма. | Упражнения на мышцы спины |
| 20 | | Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств. | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; Броски по кольцу в прыжке; изучение технических и тактических действий в защите и нападении е: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека. Закрепление изученного в Учебно-тренировочной игре на 1 шт. | Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно. | Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. К: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. | отжимания |
| 21 | | Волейбол Техника безопасности. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей. | Коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение задания: сочетание перемещений и приемов в парах и тройках: совершенствование навыков перемещений, верхней и нижней передач мяча двумя руками на месте и после перемещения; передача мяча у сетки; развитие скоростно-силовых качеств в эстафете с передачами. | Знать технику безопасности на уроках волейбола Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. | Упражнения на мышцы стопы |
| 22 | | Волейбол Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра | Формирование у учащихся умений к осуществлению; контроля и самоконтроля изученных понятий, коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; групповое выполнение задания по совершенствованию навыков нижней подачи и приёма мяча после подачи; коллективное проведение учебной игры. | Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. | Упражнения на мышцы пресса |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | | | |
| 23 | | Волейбол Развитие физических качеств. Совершенствование основных технических приёмов игры. Учебно-тренировочная игра. | Самостоятельное выполнение ОРУ в движении, при консультативной помощи учителя; групповое выполнение подводящих упражнений; Совершенствование технических приёмов: Передача мяча через сетку с перемещением; проведение учебно-тренировочной игры с заданием: передачи мяча в три касания; | Знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. | Упражнения на гибкость |
| 24 | | Совершенствование технических приёмов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений мячом, специальных беговых упражнений; корректировка техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру при консультативной помощи учителя; совершенствование техники нижней прямой подачи и приёма мяча от подачи. | тактические действия в игре в волейбол. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. | Упражнения на мышцы спины |
| 25 | | Волейбол Совершенствование технических приёмов: Нижняя прямая подача и приём мяча от подачи. Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру. Учебная игра с заданием | Выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания корректировка техники передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру; совершенствование техники нижней прямой подачи и приёма мяча от подачи; беседа на тему: «Дневник самоконтроля»; выполнение задания: передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру в учебной игре. | Знать как заполнять дневник самоконтроля. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. | Р: Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. К: Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние. П: Осознание важности физического развития. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). | Составить комбинацию из бросков и способов передвижения |
| 26 | | Волейбол Совершенствование технических и тактических приёмов КУ: нижняя прямая подача по зонам, прием мяча после подачи. Учебная игра. | Самостоятельное выполнение ОРУ в движении, при консультативной помощи учителя; групповое выполнение подводящих упражнений; индивидуальная сдача контрольных упражнений по волейболу: нижняя прямая подача по зонам, прием мяча после подачи; комментирование выставленных оценок; беседа на тему: «Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита»; совершенствование навыков в учебной игре волейболу. | Описывать технические действия и тактических приёмы в волейболе | Р: Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. К: Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние. П: Осознание важности физического развития. | систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). | Упражнения на мышцы ног |
| 27 | | Волейбол | Специальные беговые упражнений; | Моделировать | Р: Использование знаково-символических средств | систематического наблюдения за своим | Упражнения на |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---|---------------------------|
| | | Основные приемы игры. Развитие физических качеств | изучение техники передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах через сетку, верхней передачи мяча двумя руками в прыжке через сетку. | технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. К: Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние. П: Осознание важности физического развития. | физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). | гибкость |
| 28 | | Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. | Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по гимнастике; выполнение строевых упражнений в движении; ритмической разминки; групповое повторение ранее изученных акробатических элементов; элементов в равновесии; разучивание элементов зачетной акробатической комбинации в подгруппах: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев; беседа на тему: «Самоконтроль по ЧСС и дыхания»; проведение в подгруппах эстафет с элементами равновесия. | Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения в движении; выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей. | Т.Б. на уроках гимнастики |
| 29 | | Гимнастика Комбинации на снарядах, упр. на брусьях, бревне, опорные прыжки. Развитие гибкости, координационных способностей. | Выполнение строевых упражнений в движении; самостоятельное проведение ритмической разминки при консультативной помощи учителя; самостоятельное разучивание элементов зачетных комбинаций в подгруппах: на брусьях (мальчики); упражнения в равновесии -связка из трёх прыжков- (бревно-девочки); прыжок через гимнастического козла ноги врозь; стрейчинг: серия упражнений на растяжку; беседа на тему: «Режим дня школьника». | Знать как планировать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений. | формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | Упражнения на растяжение |
| 30 | | Изучение комбинаций на снарядах, упражнения на брусьях, бревне, вольные упражнения, опорные прыжки. Развитие гибкости, координации | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; разучивание элементов зачетных комбинаций в подгруппах: (акробатика, бревно, брусья); прыжок через гимнастического козла ноги врозь; самостоятельное составление вольных упражнений с использованием изученных элементов акробатики; выполнение серия упражнений на гибкость по индивидуальным карточкам; беседа о влиянии физических упражнений на | Знать как использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений. | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | Упражнения на пресс |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|---------------------------------|
| | | ционных способностей | развитие телосложения | | | | |
| 31 | | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии Развитие силы, силовой и статической выносливости Элементы фитнеса. | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; комплексное повторение по теме: «кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев»; изучение элементов зачетных комбинаций в подгруппах: выполнение упражнений в равновесии -бревно – сед углом; беседа о реакции организма на различные физические нагрузки, серия ударных упражнений для развития силы, силовой и статической выносливости. | Знать и различать строевые команды; технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырка назад в упор стоя ноги врозь | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений. | формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Подготовить комплекс упражнений |
| 32 | | Гимнастика. Опорные прыжки. Висы и упоры. Развитие силы, силовой и статической выносливости Элементы фитнеса | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению выполнения упражнений; в висах и упорах:(брусья) наскон в вис на в/жердь, размахивание изгибами; (опорный прыжок)- прыжок боком через коня в ширину, при консультативной помощи учителя; беседа о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника; серия ударных упражнений для развития силы, силовой и статической выносливости. | Знать технику выполнения упражнений в висах | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей | Упражнения на мышцы спины |
| 33 | | Акробатические упражнения Вольные упражнения Элементы фитнеса. | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению элементов зачетных комбинаций по акробатике в подгруппах; самостоятельное составление вольных упражнений с использованием изученных элементов при консультативной помощи учителя. | Знать технику страховки и само страховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений. П: уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Упражнения на мышцы ног |
| 34 | | Акробатика Шейпинг Развитие | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах | Знать правила страховки и само страховки при | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, страховать | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, | Упражнения на координацию |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|------------------------|
| | | физических качеств. | совершенствование зачетных комбинации на снарядах; Акробатика дев.: равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, Мост из положения стоя - встать М. Из упора присев силой стойка на голове и руках, Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; | выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах | товарища при выполнении физических упражнений. П: уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом | ценностей | |
| 35 | | Акробатика Шейпинг Развитие силовых качеств | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах совершенствование зачетных комбинации на снарядах; Акробатика дев.: Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, Мост из положения стоя - встать М. Из упора присев силой стойка на голове и руках, Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; шейпинг: выполнение серии ударных упражнений на развитие гибкости | Знать методику построения комплексов ритмической разминки | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений. П: уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом | Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. | Упражнения на гибкость |
| 36 | | Шейпинг. Развитие гибкости, координационных способностей. | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах совершенствование зачетных комбинации на снарядах; стрейчинг-самостоятельное разучивание комплекса упражнений на растяжку и гибкость по карточкам, беседа об основных формах занятий физической культурой. | Иметь понятие об основных формах занятий физической культурой; | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений. П: уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | Разнообразные прыжки |
| 37 | | Акробатика Лазанье. Элементы шейпинга Развитие координации, силовых качеств. | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в группах; самостоятельное совершенствование зачетной комбинации на снарядах; выполнение соединения из 3-4 элементов по акробатике; лазанье по канату; серия ударных упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса; беседа на тему «Врачебный контроль за занимающимися физкультурой» | Знать способы лазанья по канату и как предупреждать травмирования | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений. П: уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Упражнение «планка» |
| 38 | | Гимнастика Акробатика Лазанье. Элементы шейпинга: Развитие координации, силовых качеств | Контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; групповое | Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма | Р: умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. К: уметь вести дискуссии, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Упражнение «балеринка» |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|--------------------------|
| | | | выполнение серии ударных упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса; беседа о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма | | | | |
| 39 | | Гимнастика Шейпинг . Развитие двигательных качеств. | Самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах- шейпинг – комплекс упр. на гибкость- индивидуальная работа по карточкам; беседа об основных причинах травматизма. | Знать инструкции по предупреждению травматизма. | Р: умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, | Отжимания |
| 40 | | Гимнастика. Фитнес. Развитие гибкости, координационных способностей. | Самостоятельное проведение ритмической разминки; выполнение в подгруппах элементов фитнеса: упражнения с фитболами . | Знать различие подготовительных и подводящих упражнений | Р: умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах. | Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой | Упражнения на мышцы ног. |
| 41 | | Гимнастика Совершенствование зачетной комбинации на снарядах Фитнес. | Самостоятельное проведение ОРУ в парах, выполнение в подгруппах элементов фитнеса: упражнения с фитболами; совершенствование зачетной комбинации на снарядах; беседа о влиянии физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления. | Знать различие подготовительных и подводящих упражнений | Р: умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах. | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. | Т.Б. при кувырках |
| 42 | | Атлетическая гимнастика Развитие физических качеств. Фитнес. | Выполнение комплекса ОРУ без предмета; выполнение комплекса атлетической гимнастики по таблице(мальчики); выполнение упражнений по овладению приемами страховки на снарядах; стрейчинг- работа в подгруппах :серия упражнений на растяжку. | Знать различие подготовительных и подводящих упражнений | Р: умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: уметь показать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | Упражнение «планка» |
| 43 | | Совершенствование: учебных комбинаций на снарядах. Фитнес Национальные игры . | Выполнение комплекса ОРУ без предмета; атлетической гимнастики по таблице(мальчики); совершенствование: учебных комбинаций на снарядах в подгруппах; стрейчинг- работа в подгруппах :серия упражнений на растяжку; национальные игры . | Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | Упражнения для мышц рук |
| 44 | | Гимнастика Совершенствование: учебных комбинаций на снарядах Атлетическая гимнастика Развитие | Выполнение комплекса ОРУ без предмета; спецупражнений с элементами шейпинга; выполнение комплекса атлетической гимнастики по таблице(мальчики); совершенствование: учебных комбинаций на снарядах в подгруппах; стрейчинг- работа в | Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | Упражнения на гибкость |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|---------------------------|
| | | физических качеств. Фитнес. | подгруппах :серия упражнений на растяжку; национальные игры с элементами единоборств «Вынеси из круга». ; беседа на тему: «Значение ЗОЖ». | | | | |
| 45 | | Гимнастика Зачёт :учебные комбинации по акробатике и на снарядах. Развитие гибкости, координационных способностей | Самостоятельное проведение разминки; индивидуальное выполнение учебных комбинаций по акробатике и на снарядах (брусья, бревно) на оценку; | Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах | принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Упражнения на равновесие |
| 46 | | Элементы шейпинга: Развитие подвижности в суставах, гибкости позвоночника. | Групповая работа по выполнению строевых упражнений; коллективное выполнение комплекса <u>общеобразующих упражнений на месте с набивным мячом; самостоятельная работа в парах «сильный - слабый» по выполнению упражнений на гимнастической скамейке при консультативной помощи учителя; корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий; выполнение серии ударных упражнений для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника.</u> | Знать как проходить гимнастическую полосу препятствий | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве | Стойка на лопатках |
| 47 | | Гимнастика Совершенствование зачетной комбинации на снарядах. | Самостоятельное проведение ОРУ в парах, совершенствование зачетной комбинации на снарядах; самостоятельный разбор и выполнение комплекса атлетической гимнастики по таблице(мальчики); | Знать, как проводить ОРУ в парах; как оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки пострадавшего; | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты | Упражнения на пресс |
| 48 | | Гимнастика Зачёт : учебные комбинации на снарядах. Развитие гибкости, координационных способностей | Самостоятельное проведение ритмической разминки; индивидуальное выполнение учебных комбинаций на снарядах (перекладина, опорный прыжок) на оценку; беседа о приёмах самоконтроля. | Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах | формирование эстетических потребностей, ценностей | Упражнения на мышцы спины |
| 49 | | Лыжная подготовка Техника безопасности по лыжной подготовке | Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; температурных норм при занятиях на лыжах; индивидуальная работа по подбору лыжного инвентаря; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в | Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, действия при возникновении утомления | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; | Упражнения на координацию |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|-------------------------|
| | | | подгруппах игры на лыжах; беседа о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении. | | | | |
| 50 | | Лыжная подготовка Совершенствование изученных ходов ВкатываниеВыработка общей выносливости. | Фронтальное выполнение строевых приёмы на лыжах: повороты переступанием, махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование изученных ходов на учебной лыжне; групповая игра «Вызов номеров». Вкатывание: м.– 3 км; д.– 2,5 км; Выработка общей выносливости. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения попеременных ходов | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей; | Упражнения для мышц ног |
| 51 | | Лыжная подготовка Совершенствование отдельных элементов ходов ВкатываниеВыработка общей выносливости | Фронтальное выполнение строевых приёмы на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование изученных ходов на учебной лыжне; ознакомление с правилами самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости; Вкатывание: м.– 2 км; д.– 1,5 км; беседа о двигательном режиме. | Знать технику выполнения строевых приёмов на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу, попеременного двухшажного хода. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве | Упражнения на пресс |
| 52 | | Лыжная подготовка Совершенствование техники п/п 2х шажного хода. Вкатывание Выработка общей выносливости | Фронтальное выполнение строевых приёмы на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование техники п/п 2х шажного хода. на учебной лыжне; Выработка общей выносливости, Вкатывание: М -3км; Д – 2 км; групповая игра «Смена лидеров»; беседа о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки. | Знать технику выполнения строевых приёмов на лыжах; о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | Упражнения на мышцы рук |
| 53 | | Лыжная подготовка Совершенствование техники п/п 2х шажного хода. Вкатывание Выработка общей выносливости | Фронтальное выполнение строевых приёмы на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование техники п/п 2х шажного хода. на учебной лыжне; Выработка общей выносливости, Вкатывание: М -3км; Д – 2 км; групповая игра «Смена лидеров»; | Знать технику выполнения строевых приёмов на лыжах; о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия | Упражнения на гибкость |
| 54 | | Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов попеременный и одновременный | Фронтальное выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; Отработка техники лыжных ходов на учебной лыжне: попеременный двухшажный ход, Одновременный 2-х шажный ход; корректировка техники выполнения | Знать, как выполняется одновременный двух шажный ход; правила самостоятельного выполнения | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Прыжки и многоскоки |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|---------------------------------|
| | | 2-х шажный ход. Выработка общей выносливости | изучаемых ходов; Выработка общей выносливости | упражнений, способствующих развитию выносливости | | | |
| 55 | | Лыжная подготовка Режим дня школьника Изучение техники попеременного четырёхшажного о хода. Выкат со склона. Выработка общей выносливости | Фронтальное выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; изучение: повороты в движении; совместное изучение техники попеременного четырёхшажного хода на учебной лыжне. Игра «Гонка гандикапами»; изучение Выкат со склона. Прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) равномерно; беседа о режиме дня школьника. | Знать, как выполняется одновременный двухшажный ход; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости | Р: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. П: уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным двухшажным ходом, владеть знаниями о режиме дня школьника. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнение планка |
| 56 | | Лыжная подготовка Игра «Гонка гандикапами». Выкат со склона. 5 км (М), 3км (Д) равномерно. | Фронтальное выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; изучение: повороты в движении; совместное изучение техники попеременного четырёхшажного хода на учебной лыжне. Игра «Гонка гандикапами»; изучение Выкат со склона. Прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) равномерно; беседа о влиянии физических упражнений на развитие телосложения | Знать, как выполняется выкат со склона; правила игры «Гонка гандикапами»; | Р: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. П: уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным двухшажным ходом, владеть знаниями о режиме дня школьника. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнение «балеринка» |
| 57 | | Лыжная подготовка Совершенствование поворотов в движении, техники лыжных ходов. Переход с одного хода на другой | Выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; совершенствование поворотов в движении; отработка техники лыжных ходов на учебной лыжне; изучение техники перехода с одного хода на другой; беседа о реакции организма на различные физические нагрузки. | знать как выполняется переход с одного хода на другой; о реакции организма на различные физические нагрузки. | Р: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. П: уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным двухшажным ходом, владеть знаниями о режиме дня школьника. | формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений | Прыжки на скакалке |
| 58 | | Совершенствование техники лыжных ходов и переходов. оценка усвоение техники попеременного четырёхшажного о хода; | Выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; совершенствование поворотов в движении; совершенствование техники лыжных ходов и переходов с попеременных ходов на одновременные при переменной тренировке: 2 км; индивидуальная сдача зачёта по усвоению техники П/П 4– х шажного хода. | знать как выполняется переход с одного хода на другой; технику попеременного четырёхшажного хода; | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. П: Владеть способами передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | Упражнения на мышцы спины |
| 59 | | Лыжная подготовка. Совершенствование техники | Выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; совершенствование поворотов в движении; совершенствование | знать как выполняется переход с одного хода на другой; технику | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | Выпрыгивания из низкого приседа |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|---------------------------|
| | | лыжных ходов и переходов. оценка усвоение техники попеременного четырёхшажного хода; Выкат со склона с преодолением контруклона. Выработка скоростной выносливости | техники лыжных ходов и переходов с попеременных ходов на одновременные при переменной тренировке: 2 км; индивидуальная сдача зачёта по усвоению техники П/П 4–х шажного хода; изучение техники выката со склона с преодолением контруклона; закрепление изученного в игре «Карельские гонки»; беседа об особенностях построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП; | попеременного четырёхшажного хода; | точку зрения, доводить ее до собеседника. П: Владеть способами передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | | |
| 60 | | Лыжная подготовка Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения Развитие физических качеств. | Выполнение строевых приёмов; Вкатывание; на учебной лыжне: изучение техники конькового хода; на склоне - совершенствование изученного: спуски, подъёмы, торможения. | знать тактику прохождения дистанции; иметь представление о технике конькового хода | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов. | отжимания |
| 61 | | Лыжная подготовка. Выкат со склона с преодолением контруклона (оценка усвоения). | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; Выполнение строевых приёмов; Совершенствование выката со склона с преодолением контруклона; оценка усвоения; | Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнения на гибкость |
| 62 | | Лыжная подготовка. Выкат со склона с преодолением контруклона (оценка усвоения). Зачётная дистанция Выработка скоростной выносливости. | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; Выполнение строевых приёмов; Совершенствование выката со склона с преодолением контруклона; оценка усвоения; прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) в соревновательном режиме; беседа на тему: «Основные формы занятий физической культурой» | Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. | Упражнения на мышцы ног |
| 63 | | Лыжная подготовка физкультурой . Ходьба лыжах в среднем темпе до 5 км. Выработка общей выносливости. | Коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; ходьба на лыжах в среднем темпе до 5 км с заданием: соотношение частоты дыхания с ритмом шагов; беседа на тему: «Врачебный контроль за занимающимися» | оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции 4-5 км | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: Уметь выполнять правильное Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы дыхание. | умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнения на мышцы спины |
| 64 | | Лыжная подготовка | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной | знать технику безопасности на | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) | Упражнения на верхний |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|---------------------------|
| | | КУ: 3 км (М), 2 км (Д). Торможение «упором», «плугом». | функции; коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) в соревновательном режиме на результат; беседа о применении лыжных мазей; торможение «упором», «плугом»; преодоление бугров и впадин. | занятиях по лыжной подготовке, технологии применения лыжных мазей | К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы | при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке | плечевой пояс |
| 65 | | Лыжная подготовка КУ: 3 км (М), 2 км (Д). Торможение «упором», «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие скоростной выносливости. | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) в соревновательном режиме на результат; беседа о применении лыжных мазей; торможение «упором», «плугом»; преодоление бугров и впадин. | знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, технологию применения лыжных мазей | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке | Упражнения на гибкость |
| 66 | | Лыжная подготовка Прохождение дистанции 5 км Спуски и подъёмы общей выносливости. | Коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах: прохождение дистанции 5 км в произвольном темпе; произвольное катание с гор; беседа о влиянии физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления. | Знать технику выполнения спусков и подъёмов; технологию применения лыжных мазей | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке | Упражнения на мышцы ног |
| 67 | | Волейбол Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Основные приемы игры. Сочетание приёмов. Развитие координационных способностей | Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу; коллективное выполнение общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; выполнение передачи мяча над собой; изучение передачи сверху в тройках с переменной мест; то-же через сетку; выполнение верхней передачи мяча двумя руками в прыжке через сетку с места и после разбега. Сочетание первой и второй передач. | Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом | Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. П: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях, учебной игре и в самостоятельных занятиях. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Упражнения на мышцы спины |
| 68 | | Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие координационных | Коллективное выполнение общеразвивающих упражнений с набивным мячом; групповое выполнение передачи мяча над собой; повторение передачи сверху в тройках с переменной мест; то-же через сетку; совершенствование навыков подачи и приёма мяча после подачи. Учебная игра с заданием: | Знать технику выполнения изученных приёмов игры | Р: развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. К: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. | Упражнения «балеринка» |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|---|-------------------------------------|
| | | способностей | играть в три касания, третье касание мяча (передача) выполнять в прыжке; беседа о влиянии занятий волейболом на здоровье. | | | | |
| 69 | | Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний: коллективное выполнение ОРУ с набивным мячом; совершенствование передачи сверху в тройках с переменной мест; изучение передачи мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнёру. Учебная игра с заданием: играть в три касания. | Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры | проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | Упражнение на пресс. |
| 70 | | Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие координационных способностей | Выполнение ОРУ с мячом; спецупражнений волейболиста; совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях; самостоятельно в подгруппах работать над сочетанием приёмов; изучение приёма мяча, отскокившего от сетки; учебная игра с заданием: играть в три касания. | Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 71 | | Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнение ОРУ с мячом; спецупражнений волейболиста; совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях; передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнёру; коллективное изучение тактики второй передачи. Учебная игра с заданием. | Знать технику и тактику второй передачи и игры в три касания. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Прыжки на скакалке |
| 72 | | Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнение ОРУ в движении; спецупражнений волейболиста; совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях: многократный приём мяча снизу двумя руками и прием мяча от сетки; совершенствование навыков нижней подачи и приёма после подачи в двусторонней игре. | Знать технику приема мяча от сетки | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры | умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Бег; упражнения на растяжение |
| 73 | | Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов | Выполнение ОРУ в движении; беговых спецупражнений; совершенствование изученных приёмов в парах- многократный приём мяча снизу двумя руками; совершенствование навыков нижней подачи и приёма после подачи; выполнение командных тактических действий: в нападении - через игрока передней линии, в защите- по | Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед» | Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры | умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Прыжки и многоскоки |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|-----------------------------|
| | | | системе «углом вперед». Двусторонняя игра с заданием: вместо нападающего удара выполнять передачу мяча в прыжке через сетку. | | | | |
| 74 | | Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие Скоростно-силовых способностей | Выполнение ОРУ в движении; беговых спецупражнений; совершенствование изученных приёмов в парах- многократный приём мяча снизу двумя руками; совершенствование навыков нижней подачи и приёма после подачи; выполнение командных тактических действий: в нападении - через игрока передней линии, в защите- по системе «углом вперед». Двусторонняя игра с заданием: вместо нападающего удара выполнять передачу мяча в прыжке через сетку. | Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед» | Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. К: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры | умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнения на мышцы стопы |
| 75 | | Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие координационных способностей. | Самостоятельное выполнение ОРУ в движении и беговых спецупражнений; выполнение командных тактических действий: в нападении - через игрока передней линии, в защите- по системе «углом вперед». Учебная игра в три передачи | Усвоить тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед» и игры в три передачи | Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. К: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры. | умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнения на координацию |
| 76 | | Волейбол Техника и тактика игры. КУ: Нижняя подача на точность. Развитие Волевых способностей. | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); самостоятельная спецразминка; работа в парах –выполнение техники нижней подачи на точность. | Знать технику выполнения нижней подачи на точность. | Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. К: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры. | творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнения на гибкость |
| 77 | | Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие координационных способностей. | Самостоятельное выполнение ОРУ в движении и беговых спецупражнений; совершенствование командных тактических действий: в нападении - через игрока передней линии, в защите- по системе «углом вперед»; выполнение передачи мяча стоя спиной к партнеру в двусторонней игре. | Знать правила игры и судейство игры в волейбол | Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. К: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры. | творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Бег, упражнения на гибкость |
| 78 | | Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание | Самостоятельное выполнение ОРУ в движении и беговых спецупражнений; совершенствование командных тактических действий: в нападении и в защите в | Знать тактические действия: в нападении и защите по системе «углом вперед» | Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. К: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. | умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Бег, упражнения на гибкость |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|---------------------------|
| | | приёмов Развитие координационн ых способностей. | двусторонней игре с заданием: в нападении играть через игрока передней линии, в защите по системе «углом вперед». | | П: Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры. | | |
| 79 | | Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств | Самостоятельное выполнение ОРУ с мячом; в парах- спецразминки баскетболиста; работа по совершенствованию командных тактических действий: в нападении и в защите. Повторение различных ведений и передач мяча. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. 2-сторонняя игра 4х4 | Знать: правила игры в баскетбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения | Р: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры. | выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Упражнения на кисти рук |
| 80 | | Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие координации | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении е: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека в двусторонней игре 4х4 | Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно | Р: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве | Упражнение на мышцы спины |
| 81 | | Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств | Коллективное выполнение общеразвивающих упражнений в движении по алгоритму; корректировка техники выполнения изученных элементов баскетбола (перемещение, остановка, поворот, ускорение, ведение мяча) при консультативной помощи учителя; самостоятельная работа в парах по выполнению комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещение, остановка, поворот, ускорение, ведение); учебная игра | Знать технику выполнения перемещение, остановка, поворот, ускорение, ведение мяча | Р: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры. | творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнение «планка» |
| 82 | | Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств | Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении е: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека; работа в парах: вырывание и выбивание мяча при ведении; ловля мяча с полупрыжка. 2.Изучение: Нападение быстрым прорывом. Двусторонняя игра. РДК: Прыжки в парах на максимальную высоту. | Знать технику выполнения перемещение, остановка, поворот, ускорение, ведение мяча | Р: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий. К: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. П: Моделировать технику игровых действий и приёмов , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры. | творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнение «планка» |
| 83 | | Баскетбол | Выполнение ОРУ в движении; | самостоятельно | Р: самостоятельно выделять и формулировать | умения находить компромиссы при приня- | Бег, упражнение |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|--|---------------------------------|
| | | Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие силовых качеств | спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека; работа в парах: вырывание и выбивание мяча при ведении; ловля мяча с полутскока. 2.Изучение: Нападение быстрым прорывом. Двусторонняя игра. РДК: Прыжки в парах на максимальную высоту. | выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям | познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. К: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. П: уметь объяснять правила игры в Баскетбол уметь выполнять игровые задания. | тии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | «планка» |
| 84 | | Баскетбол Технические и тактические действия. Развитие скоростно-силовых качеств | Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека; работа по подгруппам - сочетание приёмов: ведение с обводкой препятствий - передача-обратная ловля мяча в движении-бросок одной рукой от головы в прыжке (мальчики), двумя руками от головы; (девочки); работа в парах: вырывание и выбивание мяча при ведении; ловля мяча с полутскока; совершенствование приёмов в двусторонней игре. | уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, | Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. К: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. П: уметь объяснять правила игры в Баскетбол уметь выполнять игровые задания. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответственности | Бег, упражнение «балеринка». |
| 85 | | Баскетбол Учебная игра | Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование изученных технических и тактических действий в защите и нападении; изучение тактики при нападении быстрым прорывом; штрафной бросок; совершенствование приёмов в двусторонней игре 4x4; выполнение прыжков на максимальную высоту. | искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль | Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. К: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. П: уметь объяснять правила игры в Баскетбол уметь выполнять игровые задания. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, | Упражнение на растяжение. |
| 86 | | Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств КУ: Штрафной бросок с линии. | Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование изученных технических и тактических действий в защите и нападении: нападение быстрым прорывом; вырывание и выбивание мяча при ведении; ловля мяча с полутскока; штрафной бросок; совершенствование приёмов в двусторонней игре; выполнение прыжков на максимальную высоту. | выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; | Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. К: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. П: уметь объяснять правила игры в Баскетбол уметь выполнять игровые задания. | Развитие мотивов обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Отжимание(д) подтягивание(м) |
| 87 | | Баскетбол Технические и тактические действия в | Самостоятельное выполнение разминки баскетболиста; подготовительных упражнений к выполнению штрафного броска; | уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и | Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. | Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, | Упражнение на пресс |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---------------------------|
| | | защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств | выполнение штрафного броска на технику; (результат); повторение бросков по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке; совершенствование изученных технических и тактических действий в защите и нападении | действия товарищей, педагога | К: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. П: уметь объяснять правила игры в Баскетбол уметь выполнять игровые задания. | | |
| 88 | | Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении. КУ: Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке Развитие скоростно-силовых качеств | Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении: нападение быстрым прорывом; вырывание и выбивание мяча при ведении; броски по кольцу после ведения, броски по кольцу в прыжке; изучение тактики персональной защиты; совершенствование приёмов в двусторонней игре | адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. | Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. К: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. П: уметь объяснять правила игры в Баскетбол уметь выполнять игровые задания. | Формирование умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | Упражнение на мышцы спины |
| 89 | | Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении. | Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении: нападение быстрым прорывом и персональная защита; выполнение техники бросков по кольцу после ведения, бросков по кольцу в прыжке на результат; совершенствование приёмов в двусторонней игре. | представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме | Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. К: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. П: уметь объяснять правила игры в Баскетбол уметь выполнять игровые задания. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний. | Прыжки и многоскоки |
| 90 | | Л/ атлетика Тестирование: Бег на 30 м. Прыжки в длину с/м. Бег на средние дистанции Развитие выносливости, скоростных и координационных способностей: Мини-футбол. Специальные беговые упражнения | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы: выполнение ОРУ в движении, специальных беговых упражнений и прыжковых; выполнение в парах: КУ: бег 30 м (на результат); индивидуальное выполнение КУ: Прыжки в длину с/м. (на результат); групповое выполнение бега на 1000 м; комментирование выставленных оценок; выполнение забегов с низкого старта с преследованием; командная игра мини-футбол. | Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м; | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. К: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. П: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие. | Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве | Метание камня |
| 91 | | Л/ атлетика Низкий старт. Тестирование: | Выполнение ОРУ в движении, специальных беговых упражнений; групповое выполнение КУ: бег на | Знать тактику бега на средние дистанции | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. К: формировать навыки учебного сотрудничества в | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в | Упражнения на гибкость |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
| | | КУ: бег на 1000 м. Развитие выносливости, скоростных и координационных способностей: Мини-футбол. | 1000 м (на результат); комментирование выставленных оценок; выполнение забегов с низкого старта с преследованием; командная игра мини-футбол | | ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. П: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие. | самостоятельных занятий физической культурой | |
| 92 | | Л/ атлетика Техника метания м/ мяча 150 г с разбега. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции | Повторение общеразвивающих упражнений в движении; выполнение в подгруппах специальных упражнений метателя; совершенствование техники метания малого мяча с разбега на дальность в парах «сильный — слабый»; КУ: Техника метание м/мяча; групповой бег 2000 м: командная игра мини-футбол. | Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. К: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. П: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | Упражнения «балеринка» |
| 93 | | Л/ атлетика Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега Кроссовая подготовка - техника и тактика бега | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; тест с последующей взаимопроверкой по алгоритму выполнения задания «Разнообразные прыжки и многоскоки»; совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» в подгруппах; кросс по пересеч. местности 3км в свободном режиме | Знать технику выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. К: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. П: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; | Упражнения «балеринка» |
| 94 | | Л/ атлетика Развитие скоростно-силовых качеств. Спецупражнения прыгуна. КУ: Техника прыжка в высоту с разбега Кроссовая подготовка- техника и тактика бега | Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на технику Кросс по пересечённой местности 3км- работа над сочетанием ритма шагов и дыхания. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. К: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. П: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие. | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 95 | | Л/ атлетика Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка- техника и тактика бега | Комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; совершенствование техники и тактики бега- работа над сочетанием ритма шагов и дыхания, выполнение бега по пересечённой местности 3км с общего старта | Знать особенности бега по пересечённой местности | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. К: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. П: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие. | Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве | Прыжки и многоскоки, метание мяча |
| 96 | | Л/ атлетика Развитие | Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений | Включать беговые и прыжковые | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации | Прыжки и многоскоки, |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|--|--|
| | | <p>скоростно-силовых качеств и общей выносливости .Спецупражнения прыгуна. КУ: Прыжок в высоту с разбега. Кроссовая подготовка</p> | <p>прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на результат; выполнение бега по пересечённой местности 3км с общего старта</p> | <p>упражнения в различные формы занятий ФК</p> | <p>К: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. П: Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> | <p>по вопросам развития современных оздоровительных систем,</p> | <p>метание мяча</p> |
| 97 | | <p>Л/ атлетика Развитие скоростно-силовых качеств и общей выносливости . КУ: Прыжок в высоту с разбега. Кроссовая подготовка</p> | <p>Выполнение общеразвивающих упражнений; спецупражнений прыгуна; работа над подбором разбега; совершенствование прыжка в высоту с разбега; выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. способом «перешагивание» на результат; выполнение бега по пересечённой местности 3км с общего старта</p> | <p>Знать и описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений</p> | <p>Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. П: Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> | <p>Умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> | <p>Прыжки и многоскоки, метание мяча</p> |
| 98 | | <p>Л/ атлетика Развитие общей выносливости и ориентирования в пространстве. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования</p> | <p>Самостоятельная разминка. Кросс по пересечённой местности - 1км с элементами спортивного ориентирования.</p> | <p>Знать и описывать тактику выполнения бега по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования</p> | <p>Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. П: Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> | <p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> | <p>Упражнение на мышцы спины</p> |
| 99 | | <p>Л/ атлетика Развитие скоростной выносливости, координации движений. Бег на средние дистанции. КУ: Бег 100м, 2000м. Футбол.</p> | <p>Комплексное повторение общеразвивающих упражнений в движении; специальных беговых упражнений; в парах выполнение КУ: Бег 100м, в подгруппах выполнение КУ: 2000м; совершенствование технических приёмов игры в футбол - ведение мяча с изменением скорости движения и направления, с поворотами.</p> | <p>Знать и описывать тактику выполнения бега на средние дистанции</p> | <p>Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. П: Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> | <p>осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> | <p>Упражнения на мышцы ног</p> |
| 100 | | <p>Л/ атлетика Тестирование физических качеств Сдача контрольных нормативов.</p> | <p>Самостоятельная разминка; самостоятельное выполнение специальных беговых упражнений; сдача контрольных нормативов челночный бег 3x10м на результат. 60 м на результат. 1000м на результат</p> | <p>Знать и описывать тактику выполнения бега на средние дистанции</p> | <p>Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. П: Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> | <p>развитие навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений;</p> | <p>Упражнение на пресс</p> |
| 101 | | <p>Л/ атлетика Развитие общей выносливости и</p> | <p>Самостоятельная разминка. Кросс по пересечённой местности - 1км с элементами спортивного</p> | <p>Знать и описывать тактику выполнения</p> | <p>Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: уметь слушать и слышать друг друга и учителя,</p> | <p>развитие навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений;</p> | <p>Упражнение на мышцы рук</p> |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|--|--|
| | | ориентирования в пространстве. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования | ориентирования. | бега по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования | владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. П: Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. | | |
| 102 | | Л/ атлетика Развитие общей выносливости и ориентирования в пространстве. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Подведение итогов года. | Самостоятельная разминка. Кросс по пересечённой местности - 1км с элементами спортивного ориентирования. | Знать и описывать тактику выполнения бега по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. П: Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. | развитие навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; | |

Календарно - тематическое планирование по адаптивной физической культуре для 9 класса

| № п/п | Дата проведения | Тема урока | Элемент содержания | Планируемые результаты | | | Дом. задание |
|------------------------|-----------------|--|--|--|---|---|------------------------|
| | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Т.Б. на уроках |
| 2 | | Развитие скоростных способностей. | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Упражнения на гибкость |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|---|----------------------------|
| | | | Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | |
| 3 | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Упражнения на мышцы пресса |
| 4 | | Низкий старт. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Упражнение «балеринка» |
| 5 | | Старт с колодок. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | отжимания |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|---------------------------|
| | | | | упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | |
| 6 | | Финальное усилие. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров | Уметь выполнять эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки. Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Упражнения на координацию |
| 7 | | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь выполнять эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки. Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Подготовить комплекс ОРУ |
| 8 | | Развитие скоростных способностей | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат | Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | Упражнение «планка» |
| 9 | | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра | Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | Упражнения на мышцы спины |
| 10 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. | Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | Упражнение на пресс |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|---------------------------|
| 11 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Упражнение на гибкость |
| 12 | | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р .Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на координацию |
| 13 | | Метание мяча на дальность с разбега. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р .Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на растяжение |
| 14 | | Развитие силовых способностей | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | Знать и уметь выполнять технику прыжков | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнение «балеринка» |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|--|
| | | | | | эффективные способы достижения результата. | | |
| 15 | | Развитие силовых и координационных способностей | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | Знать и уметь выполнять технику прыжков | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнение на гибкость |
| 16 | | Прыжок в длину с разбега | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут . | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Изучить правила игры в баскетбол |
| 17 | | Техника отталкивания . | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут . | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Доклад по истории баскетбола, повторять стойки баскетболиста |
| 18 | | Техника разбега при прыжках в длину. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут . | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Упражнения на координацию |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---|---------------------------------|
| | | | | приземляться. | | | |
| 19 | | Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. | Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по гимнастике; выполнение строевых упражнений в движении; ритмической разминки; групповое повторение ранее изученных акробатических элементов; элементов в равновесии; разучивание элементов зачетной акробатической комбинации в подгруппах: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев; беседа на тему: «Самоконтроль по ЧСС и дыхания»; проведение в подгруппах эстафет с элементами равновесия. | Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения в движении; выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей. | Т.Б. на уроках гимнастики |
| 20 | | Гимнастика Комбинации на снарядах, упр.на брусьях, бревне, опорные прыжки. Развитие гибкости, координационных способностей. | Выполнение строевых упражнений в движении; самостоятельное проведение ритмической разминки при консультативной помощи учителя; самостоятельное разучивание элементов зачетных комбинаций в подгруппах: на брусьях (мальчики); упражнения в равновесии -связка из трёх прыжков-(бревно-девочки); прыжок через гимнастического козла ноги врозь; стрейчинг: серия упражнений на растяжку; беседа на тему: «Режим дня школьника». | Знать как планировать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений. | формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | Упражнения на растяжение |
| 21 | | Изучение комбинаций на снарядах, упражнения на брусьях, бревне, вольные упражнения, опорные прыжки. Развитие гибкости, координационных способностей | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; разучивание элементов зачетных комбинаций в подгруппах: (акробатика, бревно, брусья); прыжок через гимнастического козла ноги врозь; самостоятельное составление вольных упражнений с использованием изученных элементов акробатики; выполнение серия упражнений на гибкость по индивидуальным карточкам; беседа о влиянии физических упражнений на развитие телосложения | Знать как использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений. | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | Упражнения на пресс |
| 22 | | Гимнастика. Акробатические упражнения. | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; комплексное повторение по теме: «кувырок назад | Знать и различать строевые команды; технику выполнения кувырка назад из | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; | формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Подготовить комплекс упражнений |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|---------------------------|
| | | Упражнения в равновесии Развитие силы, силовой и статической выносливости Элементы фитнеса. | из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев»; изучение элементов зачетных комбинаций в подгруппах: выполнение упражнений в равновесии -бревно – сед углом; беседа о реакции организма на различные физические нагрузки, серия ударных упражнений для развития силы, силовой и статической выносливости. | стойки на лопатках в полушпагат; кувырка назад в упор стоя ноги врозь | формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений. | | |
| 23 | | Гимнастика. Опорные прыжки. Висы и упоры. Развитие силы, силовой и статической выносливости Элементы фитнеса | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению выполнения упражнений; в висах и упорах:(брусья) наскок в вис на в/жердь, размахивание изгибами; (опорный прыжок)- прыжок боком через коня в ширину, при консультативной помощи учителя; беседа о влиянии возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника; серия ударных упражнений для развития силы, силовой и статической выносливости. | Знать технику выполнения упражнений в висах | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике, ориентироваться в схемах, таблицах, знать терминологию и выполнять задание, исходя из словесного описания упражнений. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей | Упражнения на мышцы спины |
| 24 | | Акробатические упражнения Вольные упражнения Элементы фитнеса. | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению элементов зачетных комбинаций по акробатике в подгруппах; самостоятельное составление вольных упражнений с использованием изученных элементов при консультативной помощи учителя. | Знать технику страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений. П: уметь продемонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве. | Упражнения на мышцы ног |
| 25 | | Акробатика Шейпинг Развитие физических качеств. | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах совершенствование зачетных комбинации на снарядах; Акробатика дев.: равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, Мост из положения стоя - встать М. Из упора присев силой стойка на голове и руках, Длинный кувырок с | Знать правила страховки и самостраховки при выполнении акробатических упражнений и упражнений на снарядах | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений. П: уметь продемонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | Упражнения на координацию |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--------------------------------|
| | | | 3-4 шагов разбега; | | | | |
| 26 | | Акробатика Шейпинг Развитие силовых качеств | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах совершенствование зачетных комбинации на снарядах; Акробатика дев.: Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, Мост из положения стоя - встать М. Из упора присев силой стойка на голове и руках, Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; шейпинг: выполнение серии ударных упражнений на развитие гибкости | Знать методику построения комплексов ритмической разминки | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений. П: уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом | Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. | Упражнения на гибкость |
| 27 | | Шейпинг. Развитие гибкости, координационных способностей. | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное проведение ритмической разминки; в подгруппах совершенствование зачетных комбинации на снарядах; стрейчинг-самостоятельное разучивание комплекса упражнений на растяжку и гибкость по карточкам, беседа об основных формах занятий физической культурой. | Иметь понятие об основных формах занятий физической культурой; | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений. П: уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом | Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья | Разнообразные прыжки |
| 28 | | Акробатика Лазанье. Элементы шейпинга Развитие координации, силовых качеств. | Выполнение строевых упражнений; самостоятельное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в группах; самостоятельное совершенствование зачетной комбинации на снарядах; выполнение соединение из 3-4 элементов по акробатике; лазанье по канату; серия ударных упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса; беседа на тему «Врачебный контроль за занимающимися физкультурой» | Знать способы лазанья по канату и как предупреждать травмирования | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: устанавливать рабочие отношения, страховать товарища при выполнении физических упражнений. П: уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Упражнение «планка» |
| 29 | | Стойки и передвижения. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Знать стойки баскетболиста. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развить мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Упражнения на растяжение |
| 30 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Знать стойки баскетболиста. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко | Развить мотивов учебной деятельности и личный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ | Т.Б. при занятиях баскетболом. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|---|---------------------------------|
| | | | поворотами без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. | выполнять технические действия в игре | характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | жизни. | |
| 31 | | Ловля и передача мяча на месте. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении; передача и ловля мяча с отскоком от пола. Передача и ловля мяча при встречном движении. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и спортивными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Подготовить комплекс упражнений |
| 32 | | Ловля и передача мяча в движении. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении; передача и ловля мяча с отскоком от пола. Передача и ловля мяча при встречном движении. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы спины |
| 33 | | Ведение мяча | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы ног |
| 34 | | Ведение мяча с изменением высоты отскока | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на координацию |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------------------------|---|---|--|---|------------------------|
| | | | | технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач. | | | |
| 35 | | Бросок мяча | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на гибкость |
| 36 | | Бросок мяча после остановки | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Разнообразные прыжки |
| 37 | | Бросок мяча после ведения. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение «планка» |
| 38 | | Бросок мяча в движении | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях. Моделировать технику выполнения игровых действий, в | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение «балеринка» |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------------------------|--|---|--|---|--------------------------|
| | | | | зависимости от изменения задач. | | | |
| 39 | | Бросок мяча на два шага. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Отжимания |
| 40 | | Штрафной бросок. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы ног. |
| 41 | | Броски с разных точек. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Т.Б. при кувырках |
| 42 | | Индивидуальная техника защиты | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение «планка» |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|---------------------------|
| | | | | травматизма во время занятий. | | | |
| 43 | | Персональная «опека» игрока. | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | П. Уметь играть в спортивные игры. К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения для мышц рук |
| 44 | | Лыжная подготовка Техника безопасности по лыжной подготовке | Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; температурных норм при занятиях на лыжах; индивидуальная работа по подбору лыжного инвентаря; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах; беседа о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении. | Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, действия при возникновении утомления | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; | Упражнения на координацию |
| 45 | | Лыжная подготовка Совершенствование изученных ходов ВкатываниеВыработка общей выносливости. | Фронтальное выполнение строевых приёмы на лыжах: повороты переступанием, махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование изученных ходов на учебной лыжне; групповая игра «Вызов номеров». Вкатывание: м.– 3 км; д.– 2,5 км; Выработка общей выносливости. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения попеременных ходов | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей; | Упражнения для мышц ног |
| 46 | | Лыжная подготовка Совершенствование отдельных элементов ходов ВкатываниеВыработка общей выносливости | Фронтальное выполнение строевых приёмы на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование изученных ходов на учебной лыжне; ознакомление с правилами самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости; Вкатывание: м.– 2 км; д.– 1,5 км; беседа о двигательном режиме. | Знать технику выполнение строевых приёмов на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу, попеременного двухшажного хода. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве | Упражнения на пресс |
| 47 | | Лыжная подготовка Совершенствование техники п/п 2х шажного хода. | Фронтальное выполнение строевых приёмы на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование техники п/п 2х шажного хода. на учебной лыжне; Выработка общей выносливости, | Знать технику выполнение строевых приёмов на лыжах; о влияния занятий физкультурой на | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным | принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей | Упражнения на мышцы рук |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|---------------------------|
| | | Вкатывание Выработка общей выносливости | Вкатывание: М -3км; Д – 2 км; групповая игра «Смена лидеров»; беседа о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки. | вредные привычки. | двухшажным ходом. | | |
| 48 | | Лыжная подготовка Совершенствова ние техники п/п 2х шажного хода. Вкатывание Выработка общей выносливости | Фронтальное выполнение строевых приёмы на лыжах: повороты махом вперёд и назад через лыжу; совершенствование техники п/п 2х шажного хода. на учебной лыжне; Выработка общей выносливости, Вкатывание: М -3км; Д – 2 км; групповая игра «Смена лидеров»; | Знать технику выполнение строевых приёмов на лыжах; о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении. | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздорови- тельные и спортивные мероприятия | Упражнения на гибкость |
| 49 | | Лыжная подготовка. Совершенствова ние техники лыжных ходов попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Выработка общей выносливости | Фронтальное выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; Отработка техники лыжных ходов на учебной лыжне: попеременный двухшажный ход, Одновременный 2-х шажный ход; корректировка техники выполнения изучаемых ходов; Выработка общей выносливости | Знать, как вы- полняется одновременный двухшажный ход; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Прыжки и многооскоки |
| 50 | | Лыжная подготовка Режим дня школьника Изучение техники попеременного четырёхшажного о хода. Выкат со склона. Выработка общей выносливости | Фронтальное выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; изучение: повороты в движении; совместное изучение техники попеременного четырёхшажного хода на учебной лыжне. Игра «Гонка гандикапами»; изучение Выкат со склона. Прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) равномерно; беседа о режиме дня школьника. | Знать, как вы- полняется одновременный двухшажный ход; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости | Р: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. П: уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным двухшажным ходом, владеть знаниями о режиме дня школьника. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнение планка |
| 51 | | Лыжная подготовка Игра «Гонка гандикапами». Выкат со склона.5 км (М), 3км (Д) равномерно. | Фронтальное выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; изучение: повороты в движении; совместное изучение техники попеременного четырёхшажного хода на учебной лыжне. Игра «Гонка гандикапами»; изучение Выкат со склона. Прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) равномерно; беседа о влиянии физических упражнений на развитие телосложения | Знать, как вы- полняется выкат со склона; правила игры «Гонка гандикапами»; | Р: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. П: уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным двухшажным ходом, владеть знаниями о режиме дня школьника. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнение «балеринка» |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|---|---------------------------------|
| 52 | | Лыжная подготовка Совершенствование поворотов в движении, техники лыжных ходов. Переход с одного хода на другой | Выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; совершенствование поворотов в движении; отработка техники лыжных ходов на учебной лыжне; изучение техники перехода с одного хода на другой; беседа о реакции организма на различные физические нагрузки. | знать как выполняется переход с одного хода на другой; о реакции организма на различные физические нагрузки. | Р: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. П: уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным двухшажным ходом, владеть знаниями о режиме дня школьника. | формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений | Прыжки на скакалке |
| 53 | | Совершенствование техники лыжных ходов и переходов. оценка усвоение техники попеременного четырёхшажного хода; | Выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; совершенствование поворотов в движении; совершенствование техники лыжных ходов и переходов с попеременных ходов на одновременные при переменной тренировке: 2 км; индивидуальная сдача зачёта по усвоению техники П/П 4–х шажного хода. | знать как выполняется переход с одного хода на другой; технику попеременного четырёхшажного хода; | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. П: Владеть способами передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | Упражнения на мышцы спины |
| 54 | | Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов и переходов. оценка усвоение техники попеременного четырёхшажного хода; Выкат со склона с преодолением контруклона. Выработка скоростной выносливости | Выполнение изученных строевых приёмов с лыжами и на лыжах; совершенствование поворотов в движении; совершенствование техники лыжных ходов и переходов с попеременных ходов на одновременные при переменной тренировке: 2 км; индивидуальная сдача зачёта по усвоению техники П/П 4–х шажного хода; изучение техники выката со склона с преодолением контруклона; закрепление изученного в игре «Карельские гонки»; беседа об особенностях построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП; | знать как выполняется переход с одного хода на другой; технику попеременного четырёхшажного хода; | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. П: Владеть способами передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | Выпрыгивания из низкого приседа |
| 55 | | Лыжная подготовка Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения Развитие физических качеств. | Выполнение строевых приёмов; Вкатывание; на учебной лыжне: изучение техники конькового хода; на склоне - совершенствование изученного: спуски, подъёмы, торможения. | знать тактику прохождения дистанции; иметь представление о технике конькового хода | Р: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов. | отжимания |
| 56 | | Лыжная подготовка. Выкат со склона с преодолением контруклона (оценка усвоения). | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции. Выполнение строевых приёмов; Совершенствование выката со склона с преодолением контруклона; оценка усвоения; | Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнения на гибкость |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|-------------------------------------|
| 57 | | Лыжная подготовка. Выкат со склона с преодолением контруклона (оценка усвоения). Зачётная дистанция Выработка скоростной выносливости. | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; Выполнение строевых приёмов; Совершенствование выката со склона с преодолением контруклона; оценка усвоения; прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) в соревновательном режиме; беседа на тему: «Основные формы занятий физической культурой» | Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождение дистанции в соревновательном режиме | Р: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. К: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. | Упражнения на мышцы ног |
| 58 | | Лыжная подготовка физкультурой . Ходьба лыжах в среднем темпе до 5 км. Выработка общей выносливости. | Коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; ходьба на лыжах в среднем темпе до 5 км с заданием: соотношение частоты дыхания с ритмом шагов; беседа на тему: «Врачебный контроль за занимающимися» | оценивать свои физические возможности при прохождение дистанции 4-5 км | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. П: Уметь выполнять правильное Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы дыхание. | умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой | Упражнения на мышцы спины |
| 59 | | Лыжная подготовка КУ: 3 км (М), 2 км (Д). Торможение «упором», «плугом». | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) в соревновательном режиме на результат; беседа о применении лыжных мазей; торможение «упором», «плугом»; преодоление бугров и впадин. | знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, технологию применения лыжных мазей | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 60 | | Лыжная подготовка КУ: 3 км (М), 2 км (Д). Торможение «упором», «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие скоростной выносливости. | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; коллективное выполнение специальных упражнений с лыжными палками; прохождение дистанции 3 км (М), 2км (Д) в соревновательном режиме на результат; беседа о применении лыжных мазей; торможение «упором», «плугом»; преодоление бугров и впадин. | знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, технологию применения лыжных мазей | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке | Упражнения на гибкость |
| 61 | | Лыжная подготовка Прохождение дистанции 5 км Спуски и подъёмы общей выносливости. | Коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах: прохождение дистанции 5 км в произвольном темпе; произвольное катание с гор; беседа о влиянии физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления. | Знать технику выполнения спусков и подъёмов; технологию применения лыжных мазей | Р: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. К: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. П: Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке | Упражнения на мышцы ног |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|-------------------------|
| 62 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. зад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Упражнения на гибкость |
| 63 | | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. зад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой | Упражнения на гибкость |
| 64 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы ног |
| 65 | | Волейбол основные элементы. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнения на мышцы ног |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|-------------------------------------|
| 66 | | Прием и передача мяча. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и установка на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на мышцы спины |
| 67 | | Нижний и верхний приём мяча. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на мышцы спины |
| 68 | | Прием мяча после подачи | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и установка на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на верхний плечевой пояс |
| 69 | | Совершенствование приёма мяча после подачи. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на верхний плечевой пояс |

| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------------|---|---|--|---|------------------------|
| 70 | | Подача мяча. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Упражнения на гибкость |
| 71 | | Подача мяча в заданный квадрат. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Упражнения на гибкость |
| 72 | | Нижняя прямая подача | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Упражнения на гибкость |
| 73 | | Верхняя подача. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Упражнения на гибкость |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|---------------------------|
| | | | по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | приемы. | волейбола. | | |
| 74 | | Нападающий удар | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Упражнения на мышцы ног |
| 75 | | Нападающий удар со второй линии. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Упражнения на мышцы ног |
| 76 | | Развитие координационных способностей. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Упражнения на мышцы спины |
| 77 | | Подача в заданную цель. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Упражнения на мышцы спины |
| 78 | | Тактика игры. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Упражнения «балеринка» |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|------------------------|
| 79 | | Игра без нападения. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Т.Б. в лёгкой атлетике |
| 80 | | Преодоление горизонтальных препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на гибкость |
| 81 | | Бег по пересеченной местности. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнение «балеринка» |
| 82 | | Кроссовый бег. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнение на пресс |

| | | | | | | | |
|----|--|--------------------------------|---|---|---|---|---------------------------|
| | | | | сочетании с дыханием | | | |
| 83 | | Развитие силовой выносливости. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Упражнение на гибкость |
| 84 | | Равномерный бег. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Прыжки и ногоскоки. |
| 85 | | Переменный бег | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Метание камня. |
| 86 | | Обучение «фартлеку» | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 2-3 км. | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Отжимания и подтягивание. |

| | | | | 5ти минут | способы достижения результата. | | |
|----|--|--|---|---|---|--|----------------------------|
| 87 | | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. | Упражнения на координацию. |
| 88 | | Развитие силовой выносливости | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения планка |
| 89 | | Пробегание отрезков через короткий промежуток времени. | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнение балеринка. |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------------------------------|---|---|--|--|--------------------------------------|
| | | | | дыханием | | | |
| 90 | | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на верхний плечевой пояс. |
| 91 | | Повторное пробегание отрезков. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь выполнять технично бег по длинной дистанции Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 5ти минут | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на гибкость. |
| 92 | | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на мышцы спины. |

| | | | | | | | |
|----|--|------------------|--|---|--|--|-----------------------|
| 93 | | Стартовый разгон | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на пресс |
| 94 | | Низкий старт. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 30 метров – на результат. | Знать и уметь выполнять технику выполнения низкого старта. | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Прыжки и многоскоки. |
| 95 | | Старт с колодок. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 30 метров – на результат. | Знать и уметь выполнять технику выполнения низкого старта. | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнение балеринка. |

| | | | | | | | |
|-----|--|-------------------------------------|--|--|--|---|--------------------------------------|
| 96 | | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра. | Уметь выполнять эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки. Проявлять качества выносливости выполняя медленный бег до 4х минут | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнение на верхний плечевой пояс. |
| 97 | | Развитие скоростных способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. . Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь бегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Прыжки и многоскоки. |
| 98 | | Развитие скоростной выносливости | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции. Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Отжимания |
| 99 | | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Офп с камнем |
| 100 | | Метание мяча на дальность | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники | П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на гибкость. |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|--|---|-------------------------|
| | | | | безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | |
| 101 | | Метание мяча с разбега | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Упражнения на гибкость. |
| 102 | | Развитие силовых и координационных способностей. Подведение итогов года | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Подведение итогов года. | Уметь выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов, метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | |