

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ №1

 Болтунова В.П.

приказ № 145-2

« 2 » 09 2019 год

Согласовано:

НМС МБОУ «СОШ №1»

протокол № 1

« 30 » 08 2019 год

Рабочая программа
по физической культуре

5- 9 класс

Составители:

МО учителей физической культуры
МБОУ СОШ №1

г. Гусь – Хрустальный
2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа для 9 класса по предмету «Физическая культура» соответствует требованиям:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта 2010 года с изменениями и дополнениями;
- примерной образовательной программы основного общего образования по физической культуре
- авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (автор Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.).
- образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 1»
- учебного плана МБОУ «СОШ № 1»;
- федерального перечня учебников;
- положению о рабочей программе МБОУ «СОШ № 1»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 9 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают: воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; знание истории физической культуры своего народа; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; освоение социальных норм, правил поведения; формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Содержание курса

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

«История физической культуры». Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

«Физическая культура (основные понятия)». Физическое развитие человека.

«Физическая культура человека». Режим дня и его основное содержание. Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы:

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой». Выбор упражнений и составление комплексов УУГ.

«Оценка эффективности занятий физической культурой». Самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

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

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*;

Легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

Лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

Баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

Волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

Упражнения общеразвивающей направленности

Общefизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	12

Годовой план-график распределения учебного материала для 5 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика	21	10				11
3	Спортивные игры	30		17			13
4	Гимнастика с элементами акробатики	21			21		
5	Лыжная подготовка	30				30	
	Всего часов:	102	27	21	30		

						24
--	--	--	--	--	--	----

Содержание 6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	12

Годовой план-график распределения учебного материала для 6 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика	21	10				11
3	Спортивные игры	30		17			13

4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
5	Лыжная подготовка	30			30	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

Содержание 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	6
2	Вариативная часть	21
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	6

Годовой план-график распределения учебного материала для 7 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
-----	----------------------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------

1	Основы знаний		В процессе урока					
2	Легкая атлетика	21	10					11
3	Спортивные игры	30		17			13	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21			21			
5	Лыжная подготовка	30				30		
	Всего часов:	102	27		21	30		24

Содержание 8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	12

2.2	Лыжная подготовка	6
-----	-------------------	---

Годовой план-график распределения учебного материала для 8 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика	21	10				11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17			13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18			
5	Элементы единоборств	9		3		6	
6	Лыжная подготовка	24			24		
	Всего часов:	102	27	21	30		24

Содержание 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21

1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	6

Годовой план-график распределения учебного материала для 9 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика	21	10				11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17			13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18			
5	Элементы единоборств	9			3	6	
6	Лыжная подготовка	24			24		
	Всего часов:	102	27	21	30		24

Тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/п	тема урока	решаемые проблемы	понятия	предметные результаты	ууд	личностные результаты	дата	
							пла н	фак т
	I четверть							
	Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)							
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	Как вести себя в зале? Что такое режим дня? Зачем нужна утренняя гимнастика?	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - утренняя гимнастика	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу		
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (9 ч) 2-10 урок							
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	Спортивная ходьба или бег? Для чего нужен высокий старт?	- техника спортивной ходьбы - гладкий бег - высокий старт - история легкой атлетики	- демонстрировать технику легкоатлетических упражнений - знать историю легкой атлетики	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника		
3		Что такое спринт?	- бег на короткие	-	<u>познавательные:</u> планировать свои	проявлять		

	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	Для чего нужен низкий старт?	дистанции (спринт) - низкий старт - стартовая колодка - имена выдающихся спортсменов	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
4	Учить метанию мяча с двух-трёх шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	Как корректировать технику бега? Как правильно метать?	- скоростные способности - ускорение - скоростной бег - техника метания мяча	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат - метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные</u> : договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности		
5	Бег 60 метров. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 минут.	Как корректировать технику метания? Что такое выносливость? Как правильно бегать на длинных дистанциях?	- техника метания мяча на дальность - понятие выносливость - бег на длинные дистанции - бег 60 м на результат	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м	<u>познавательные</u> : оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
6	Совершенствовать метание мяча.	Что такое ЧСС? Как распределять	- понятие ЧСС - распределение	- выбирать индивидуальный	<u>познавательные</u> : самостоятельно выделять и формулировать учебные	проявлять выдержку,		

	Прыжок в длину с разбега.	силы на длинной дистанции? Как корректировать технику метания?	сил на длинной дистанции - техника метания мяча на дальность	режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития выносливости	задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	самообладание		
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафета.	Как распределять силы на длинной дистанции?	- распределение сил по дистанции - метание мяча на дальность на результат	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - овладеть организаторским и умениями	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные</u> : формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
8	Повторить старты Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 минут.	Что значит скоростно-силовые способности?	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - бегать в равномерном темпе до 10 мин - овладеть	<u>познавательные</u> : ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль		

				организаторским и умениями				
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 минут. Тестирование уровня физической подготовленности.	Что значит уровень физической подготовленности? Что такое тест?	- скоростно-силовые способности - тестирование - уровень физической подготовленности и	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторским и умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности и - вести наблюдение за динамикой своего развития	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности и		
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег на 500м и 1000м. Тестирование уровня физической подготовленности.	Как влияют легкоатлетические упражнения на физическое развитие человека. Для чего нужна разминка	- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - разминка - тестирование	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - самостоятельно проводить разминку - выполнять тесты - овладеть организаторским и умениями	<u>познавательные:</u> владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения двигательных действий <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		

Спортивные игры (17 часов)								
11	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	Для чего нужна техника передвижений?	- возникновение и развитие баскетбола -эволюция техники и тактики	- пользоваться таблицами показателей ЧСС -излагать основные понятия техники игры -уметь владеть мячом и передвигаться на площадке	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения		
12	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Где возник баскетбол? Как баскетбол влияет на зрение? Как играть в баскетбол?	- история баскетбола - зрение и баскетбол - правила игры	- знать историю баскетбола - объяснять влияние баскетбола на зрение - излагать общие правила игры - демонстрировать технику передвижения	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу		
13	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	Как стоит игрок на площадке? Как правильно передать мяч со сменой мест?	- стойки игрока - место для занятий баскетболом - ловля и передача мяча	- демонстрировать стойки - демонстрировать основные способы ловли и передачи мяча - уметь передавать мяч со сменой мест	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		

14	Закрепить передачу мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	Как правильно выполнять передачу мяча? Как правильно вести мяч в эстафете?	- правила передачи мяча - индивидуальные действия с мячом - правила ведения мяча	- демонстрировать технику передвижения - выполнять передачу и ведение мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	принимать оперативно решение		
15	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	Как выполнить бросок одной рукой от плеча с поддержкой другой?	- правила передач одной рукой - правила броска одной рукой	- демонстрировать технику броска - правильно передавать мяч одной рукой с поддержкой другой рукой	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
16	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка»	Как правильно выполнить бросок?	- передача мяча одной рукой - подбрасывание мяча - ловля мяча - правила игры	- демонстрировать технику передачи мяча - ловить мяч - выполнять броски мяча в кольцо	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осуществлять самоконтроль		
17	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	Как правильно вести мяч одной рукой?	- правила ведения мяча	- выполнять правильное ведение мяча - уметь держать мяч при ведении	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
18	Закрепить технику	Как корректировать	- бросок со	-	<u>познавательные:</u> ориентироваться в	проявлять		

	ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	технику броска?	штрафной линии -броски с 3-х-очковой линии -броски с разных мест площадки	демонстрировать технику бросков в кольцо - играть в подвижные игры на основе баскетбола	разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
19	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощенным правилам.	Как правильно подтягиваться?	-правила подтягивания -правила баскетбола	- уметь правильно подтягиваться - играть в спортивные игры на основе баскетбола	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
Физическое совершенствование. Спортивная деятельность. Волейбол								
20	Техника безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	Как возник и развивался волейбол?	- правила техники безопасности на уроках волейбола -стойки игрока - перемещение в стойке	- овладеть стойками игрока -описывать и выполнять основные способы перемещения	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для глаз		
21	Верхняя и нижняя передача мяча над собой на месте.	Как выполнить верхнюю и нижнюю передачу мяча над собой на месте?	правила техники безопасности на занятиях волейболом - история волейбола - основные приемы игры	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и	проявлять интерес к новому учебному материалу		

					действий			
22	Нижняя прямая подача.	Как выполняется нижняя прямая подача?	- стойки игрока - перемещение в стойке - имена выдающихся спортсменов	- выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
23	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Как корректировать технику передач? Что значит передача мяча сверху двумя руками? Что такое ловкость?	- ходьба, бег и выполнение заданий - передача мяча сверху двумя руками - упражнения для развития двигательной ловкости	- описывать и выполнять основные способы передвижения - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
24	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Что значит передача мяча сверху двумя руками над собой? Что такое сила?	- передача мяча сверху двумя руками над собой - упражнения для развития силы рук	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

				- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук				
25	Игра по упрощённым правилам. Игра «Передал-Садись».	По каким правилам играют в волейбол?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
26	Подтягивание. Игра «Мяч капитану». Контрольные нормативы.	Что такое контрольные нормативы?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища	- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		

27	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Что такое подача мяча?	- нижняя прямая подача - комбинации их освоенных элементов владения мячом	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
II четверть Гимнастика с элементами акробатики								
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов 4 класса.	Как вести себя в зале во время занятий гимнастикой?	- правила поведения на уроке - техника безопасности	- знать и соблюдать правила техники безопасности - овладевать терминологией	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
29	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувирку вперед.	Как правильно выполнить кувирок?	- правильная группировка при кувирке	- выполнять и объяснять правила выполнения - овладевать терминологией	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
30	Перестроение из одной шеренги в 2-3. Закрепить кувирок назад. Лазание по канату.	Как правильно перестроиться? Как научиться лазать по канату?	- правила перестройки - организаторские умения	- выполнять и объяснять правила - овладевать терминологией - осуществлять	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		

				помощь друг другу	нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры			
31	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	Как правильно выполнить стойку на лопатках? Как правильно выполнить перекат?	- правила выполнения кувырков - перекат назад	- знать основные показатели физического развития человека - измерять рост и массу своего тела - выполнять кувырки - делать стойку на лопатках	<u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные</u> : выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные</u> : проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и		
32	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках. КН	Как успешно сдать КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ?	- техника кувырков - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации – сдать КН	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики		
33	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	Как правильно лазать по канату? Что такое акробатическое соединение? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- лазание по канату в 2-3 приема - гибкость - работа рук - работа ног	- четко выполнять строевые приемы - лазать по канату - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		

34	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	Как сдать КН? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	-упор присев -перекат назад -работа рук -гибкость -самостраховка	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
35	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	Как развивать координацию движений? Как развивать силовые способности и гибкость?	- упражнения на гимнастической скамейке - упражнения на гимнастическом бревне	- использовать упражнения с мячами для развития силовых качеств и координации -выполнять упражнения на скамейке и бревне	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу		
36	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра-эстафета с мячом. Подтягивание. КН	Как правильно выполнить стойку на лопатках перекатом назад? Как подтянуться большое количество раз? Как развить силу	- стойка на лопатках -- перекат назад - упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом -упражнения с отягощением	- демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом - описывать и демонстрировать технику кувырка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		

		мышц?		назад С последующим выходом на стойку на лопатках			
37	Лазание по канату в 2 приёма. Акробатическое соединение.	Как выполнить лазание по канату в 2 приёма? Как составить комплекс акробатических соединений?	-лазание по канату в 2 приёма - работа рук и ног - акробатические соединения	- лазать по канату - выполнять кувырки - выполнить стойку на лопатках -выполнять перекаты	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности	
38	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату -количество метров. Эстафета со скакалками.	Как научиться делать соскок прогнувшись? Как увеличить метраж в лазании по канату? Какие упражнения развивают прыгучесть?	- соскок -гимнастическое бревно - прыгучесть -сила -упражнения с отягощением	- составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастическом бревне для развития силовых качеств	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	максимально проявлять свои физические способности	
39	Упражнение в равновесии. Перестроение в 2 и 4 шеренги. Эстафеты с мячом.	Как перестроиться в 2и 4 шеренги? Какие упражнения развивают координационны е способности и равновесие?	- правила перестроения -координация движений -работа рук в разных плоскостях	- уметь перестраиваться - демонстрировать простейшие упражнения на координацию и равновесие	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	
40	Строевые	Что такое вис?	- висы простые	- чётко	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями	применять знания	

	упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	Что такое смешанные висы? Как развивать равновесие?	- висы смешанные - страховка помощь во время выполнения упражнений	выполнять строевые приёмы - оказывать страховку - осваивать простые и смешанные висы	о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : грамотно излагать собственную точку зрения	и упражнения для организации самостоятельных занятий		
41	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	Как выполнить опорный прыжок? Как выполнить вскок в упор присев и соскок прогнувшись?	- разбег -вскок на гимнастический мостик -вскок в упор присев -соскок прогнувшись	- знать и выполнять прикладные упражнения -выполнять разбег -выполнять вскок и отскок от гимнастического мостика	<u>познавательные</u> : владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
42	Повороты в присяди, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	Что такое повороты в присяди? Как правильно выполнить соскок со скамейки?	- поворот в присяди - соскок -опорный прыжок -разбег -вскок	- выполнять повороты в присяди -выполнять опорный прыжок	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
43	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	Как правильно сдать КН по опорному прыжку?	- опорный прыжок -висы -упражнения в равновесии	- выполнить опорный прыжок -выполнить висы -выполнять упражнения в равновесии	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
44	Совершенствовать	Что такое полоса	- полоса	- оказывать	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями	проявлять		

	опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	препятствий?	препятствий -опорный прыжок -гимнастический козел -страховка помощь во время выполнения упражнений	страховку -выполнять опорный прыжок -уметь проходить полосу препятствий	о значении гибкости и координации движений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	готовность к саморазвитию и самообразованию		
45	Техника выполнений упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	Какие упражнения развивают равновесие? Зачем нужны висы?	- упражнения на равновесие -висы -полоса препятствий -страховка и помощь	- оказывать страховку и помощь -выполнять висы -владеть своим телом в пространстве	<u>познавательные</u> : самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : ставить вопросы, обращаются за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу		
46	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату -количество метров.	Как добиться правильности выполнения строевых упражнений?	-строевые упражнения -лазание по канату	- чётко выполнять строевые упражнения -лазать по канату на увеличение количества метров	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу		
47	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	Как правильно выполнить упражнения в полосе препятствий?	-комплекс упражнений в полосе препятствий	- чётко проходить полосу препятствий -оказывать помощь при проходе полосы препятствий	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу		

48	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры-эстафеты, подведение итогов четверти.	Как выполнить контрольные нормативы?	-контрольный норматив -правильный подбор упражнений для полосы препятствий	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике прохождения полосы препятствий	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
III четверть Лыжная подготовка								
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	Кто придумал лыжи? Как можно передвигаться на лыжах? Что такое одновременный бесшажный ход?	- техника безопасности на лыжах -подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь -лыжные ходы	- подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь -разбираться в классификации лыжных ходов	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
50	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	Как корректировать технику бесшажного хода?	- техника бесшажного хода - техника двухшажных ходов	- применять разученные упражнения для улучшения техники бесшажного и двухшажного ходов	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
51	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	Что значит попеременный двухшажный ход?	- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- описывать технику попеременного двухшажного хода -участвовать в лыжной эстафете	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
52	Совершенствовать одновременный	Как корректировать технику	- техника одновременного	- выявлять и устранять	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения	проявлять самостоятельность		

	бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	одновременного бесшажного хода?	бесшажного хода - развитие выносливости	типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода	поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ь, активность		
53	Прохождение дистанции 1км с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие скоростных способностей	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
54	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	Как выбрать режим нагрузки?	- развитие выносливости - режим нагрузки	- распределять правильно нагрузку	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	проявлять интерес к новому учебному материалу		
55	Учить подъёму «ёлочкой» на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	Что значит подъём «ёлочкой»? Как выбрать режим нагрузки?	- техника подъёма «ёлочкой» - регулирование нагрузки - развитие выносливости	- описывать технику подъёма «ёлочкой»	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
56	Закрепить подъём «ёлочкой» на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км со средней скоростью.	Как корректировать технику подъёма «ёлочкой»?	- техника подъёма «ёлочкой» - развитие выносливости	- демонстрировать технику подъёма «ёлочкой» -распределять нагрузку	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

57	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км со средней скоростью.	Как правильно распределить нагрузку при подъёме и спуске?	- распределение нагрузки - развитие выносливости	- описывать технику подъёма и спуска - пройти 2 км	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
58	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	Что значит торможение «плугом»?	- техника торможения «плугом» - развитие выносливости - регулирование нагрузки	- демонстрировать технику торможения «плугом» - передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		
59	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника попеременного двухшажного хода - техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 2км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		
60	Техника подъёма и спусков. Совершенствовать торможение плугом.	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах	- осваивать технику лыжных ходов	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе <u>коммуникативные</u> : проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	владеть способами спортивной деятельности		
61	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - эстафеты на	- осваивать технику лыжных ходов и горной	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

			лыжах (на горке)	техники	соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений			
62	Катание с горки. Техника торможения «плугом».	Как правильно спуститься с горки?	- спуск с горки -торможение «плугом»	- уметь спускаться с горки - уметь тормозить «плугом»	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности		
63	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	Как пройти 2,5 км?	- передвижение на лыжах 2,5км	- проводить разминку - уметь передвигаться на лыжах 2,5км в равномерном темпе	<u>познавательные:</u> планировать формы занятий <u>регулятивные:</u> организовывать места занятий <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность		
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	Как пройти 3км?	- техника лыжных ходов -передвижение на лыжах 3км	- знать технику лыжных ходов -уметь передвигаться на лыжах 3км в равномерном темпе	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	уметь организовывать свою деятельность		
65	Пройти 3км с переменной скоростью, с использованием ходов	Как правильно использовать изученные ходы?	-лыжные ходы -переменная скорость	- пройти 3 км на лыжах - описывать технику изученных лыжных ходов	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		

					учебному материалу			
66	Контрольные соревнования: 1км-девочки, 2км-мальчики.	Как пройти на лыжах 1 и 2км с достойным результатом?	-правила лыжных соревнований -контрольные нормативы	- знать правила лыжных соревнований -чётко сдать контрольные нормативы	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
67	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	Как улучшить технику лыжных ходов, подъёмов и спусков?	- техника лыжных ходов, подъёмов и спусков	- демонстрировать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
68	Учить поворотам «плугом» вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	Что такое повороты «плугом» вправо и влево?	- поворот «плугом» вправо -поворот «плугом» влево	- демонстрировать технику поворотов «плугом» вправо и влево	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
69	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	Как пройти на лыжах 3км со средней скоростью?	- прохождение на лыжах до 3км -средняя скорость	-уметь передвигаться на лыжах до 3км со средней скоростью	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
70	Повороты переступанием в	Что значит повороты переступанием?	-техника поворотов	- описывать технику	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи	проявлять навыки сотрудничества в		

	движении на лыжах.		переступанием -развитие скоростно- силовых качеств	поворотов переступанием -играть в подвижные игры на лыжах	<u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	разных ситуациях		
71	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	Как спускаться с пологих склонов?	- пологий склон -правила лыжной эстафеты	- уметь спускаться с пологого склона -участвовать в лыжной эстафете	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : уважать соперника <u>коммуникативные</u> : управлять своими эмоциями	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
72	Прохождение дистанции до 3км.	Как пройти 3км?	- техника лыжных ходов -развитие выносливости -распределение нагрузки	- демонстрировать технику лыжных ходов -уметь распределять нагрузку	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
73	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	Что такое скоростная выносливость?	- поворот «плугом» вправо и влево -скоростная выносливость	- демонстрировать повороты «плугом»	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
74	Прохождение дистанции до 3км.	Как пройти на лыжах длинную дистанцию с хорошим результатом?	- хороший результат -дистанция на лыжах до 3км	- демонстрировать прохождение на лыжах до 3км с хорошим результатом	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		

75	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	Как можно совершенствовать свою лыжную технику?	- совершенствовани е лыжной техники	- демонстрировать улучшенную технику ходьбы на лыжах	<u>познавательные:</u> владеть широким арсеналом двигательных действий <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> использовать знаковые таблицы	владеть знаниями по организации занятий по бадминтону		
76	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	Как улучшить свой результат?	- улучшение собственного результата	- пройти 3км с улучшенным результатом	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	оценивать ситуацию, принимать решение		
77	Игра «Быстрый лыжник»	Как победить соперника в игре?	- правила игры	- играть в подвижные игры на лыжах	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	применять умения и навыки в самостоятельной работе		
78	Игра «Шире шаг», «Накаты».	Для чего нужны подвижные игры на лыжах?	- правила игр	- играть в подвижные игры на лыжах - демонстрировать свои знания и умения	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать с партнером	оценивать ситуацию, принимать решение		
IV четверть Спортивные игры								
79	Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой. Броски.	Как можно выполнить ведение мяча? Как можно бросать мяч?	- ведение мяча левой и правой рукой -броски мяча с места в движении	- демонстрировать технику ведения мяча -описывать технику бросков	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> участвовать в диалоге	владеть способами игровой деятельности		

				мяча				
80	Бег до 3 мин. Повторить элементы баскетбола. Учебная игра.	Какие надо знать правила игры?	-правила игры -жесты судьи -варианты ведения мяча	- моделировать технику освоенных игровых приёмов -выполнять правила игры	<u>познавательные:</u> разбирать игровые ситуации <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение		
81	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	Как правильно вести мяч? Как правильно бросать мяч в кольцо? Как правильно передать мяч?	- варианты ведения мяча -бросание мяча в кольцо -передача мяча	- выполнять ведение мяча -бросать мяч -передавать мяч	<u>познавательные:</u> разбирать игровые ситуации <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение		
82	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища- 30с Контрольные нормативы.	Как правильно вести мяч? Как правильно бросать мяч в кольцо? Как правильно передать мяч?	- ведение мяча -бросание мяча в кольцо -передача мяча -дыхание	-выполнять ведение мяча -бросать мяч в кольцо -передавать мяч -правильно делать вдох и выдох	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении координации движений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		
83	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	Как правильно передать мяч одной рукой от плеча?	- передача мяча одной рукой от плеча - правила эстафеты	- выполнять передачу Мяча -участвовать в эстафете	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты		
84	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	Как делать передачу мяча двумя руками после ведения?	- ведение мяча -передача мяча	- правильно вести мяч -правильно передавать мяч -знать правила игры	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать	проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу		

					ь со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений			
85	Закрепить передачу от плеча. Техника передвижения. Ловля и передача мяча .	Как корректировать технику ловли мяча и передачи мяча?	- техника передвижения -ловля и передача мяча на месте и в движении	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
86	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу». Тактика игры.	Что значит тактика игры? Как корректировать тактику игры?	- правила игры -тактика игры -передача мяча двумя руками	- понимать и выполнять тактические действия -соблюдать правила игры -осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
87	Челночный бег 3х10м. Игра «Мяч ловцу». Учебная игра. Тактика игры.	Что значит свободное нападение?	- тактика игры (свободное нападение) -правила игры -жесты судьи	- понимать и выполнять тактические действия -соблюдать правила игры	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей		
88	Передача мяча двумя руками после ведения. Организаторские умения. Учебная игра.	Что значит позиционное нападение? Что значит тактика игры?	-тактика игры (позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков)	- понимать и выполнять тактические действия -соблюдать правила игры -осуществлять помощь в	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей		

				судействе				
89	Совершенствовать передачу от плеча. Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения.	Как корректировать тактику игры? В чём заключаются организаторские умения?	-тактика игры в нападении (взаимодействие 2 игроков «отдай мяч и выйди») -помощь в судействе	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации -осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости		
90	Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча. Учебная игра.	В чём заключаются правила игры? Как правильно передавать мяч?	-правила игры -передача мяча -жесты судьи	-знать правила игры -понимать жесты -понимать тактику игры -выполнять технику игры	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты		
91	Повторить элементы баскетбола. УЧЕБНАЯ ИГРА. Итоги четверти.	Как владеть техникой и тактикой игры в баскетбол?	-техника и тактика игры -правила игры	- владеть техникой и тактикой -знать жесты судьи -слышать судью -ЗНАТЬ ПРАВИЛА ИГРЫ	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять максимально физические качества и оценивать собственные результаты		
Лёгкая атлетика								
92	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег	Как ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ дроблением и сведением?	- строевые упражнения -перестроения дроблением и сведением	- владеть строевыми упражнениями -уметь перестраиваться	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		

	до 2мин.				<u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
93	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	Как правильно прыгать через скакалку?	- прыжки через скакалку -правила игры	- уметь прыгать через скакалку -владеть правилами игры	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
94	Бег 60 метров со старта с опорой на руку. Игра (Перестрелка).	Как выполняется старт с опорой на руку?	- старт с опорой на руку -правило игры	- демонстрировать старт с опорой на руку -бегать на короткую дистанцию -бегать 60 метров на результат	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
95	Высокий старт, ускорения 15м. БЕГ на короткую дистанцию. Эстафеты.	Как выполнить высокий старт? Как корректировать ТЕХНИКУ бега?	-скоростные способности -ускорения -скоростной бег	- осваивать технику беговых упражнений -выполнять высокий старт -бегать на короткую дистанцию	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
96	Бег 60м. Эстафеты с этапом до 30м. Бег на длинную дистанцию	Как правильно бегать на длинных дистанциях? Что такое выносливость?	-понятие выносливости -бег на длинные дистанции -бег 60 м на результат	- бегать с максимальной скоростью -уметь бегать на длинные дистанции	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		

					учителем			
97	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка».	Как корректировать технику метания?	- техника метания мяча на дальность -правила игры	- демонстрировать технику в метании мяча на дальность -соблюдать правила	<u>познавательные</u> :анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> :обмениваться мнениями, задавать вопросы	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
98	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 15мин.	Как прыгать в длину с разбега? КАК бегать с эстафетной палочкой?	- прыжки в длину с разбега -бег с эстафетной палочкой	-уметь подбирать разбег -уметь отталкиваться -уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега -уметь бегать с эстафетной палочкой	<u>познавательные</u> :анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> :обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
99	Медленный бег до 15 мин Развитие выносливости .	Как корректировать технику длительного бега?	-бег на длинную дистанцию	-овладеть техникой длительного бега	<u>познавательные</u> :анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> :обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
100	Бег 1000м. Тестирование Эстафеты с предметами.	Как корректировать технику длительного бега?	- бег на длинную дистанцию -тестирования уровня физической	-бегать 1000 м на результат -знать правила соревнований по бегу	<u>познавательные</u> :анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия	максимально проявлять физические способности при выполнении		

			подготовленност и	Выполнять тесты	<u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	тестовых упражнений		
10 1	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	Что такое физкультминутка?	-комплекс физкультминуток	- демонстрировать комплекс физкультминут к	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> составлять план и последовательность действий <u>оценивать игровые ситуации и явления</u> <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества		
10 2	Равномерный бег на 800м, ОРУ на развитие выносливости.	Что такое выносливость и как её развивать?	- выносливость -бег 800 м	-владеть техникой длительного бега	<u>познавательные:</u> рефлексия способов и условий действий <u>регулятивные:</u> составлять план и последовательность действий <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества		

№ п/п	тема урока	решаемые проблемы	понятия	предметные результаты	ууд	личностные результаты	дата	
							пла н	фак т
	I четверть							
	Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)							
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.	Как вести себя на спортплощадке? Что такое режим дня? Помогает ли бег в развитии выносливости?	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его содержание - развитие выносливости	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - знать и понимать технику бега	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу		
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (9 ч) 2-10 урок							
2	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	Для чего нужен низкий старт?	- гладкий бег - низкий старт - старт с опорой на одну руку - высокий старт - история легкой атлетики	- демонстрировать технику старта с опорой на одну руку, низкого старта и высокого старта - знать историю легкой атлетики	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника		
3	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в	Что такое спринт? Для чего нужен низкий старт?	- бег на короткие дистанции (спринт) - низкий старт - стартовая	- демонстрировать технику низкого старта - бегать на	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие	проявлять учебно-познавательный интерес к новому		

	медленном темпе с ускорением до 100м.		колодка - имена выдающихся спортсменов	короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	учебному материалу		
4	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3 мин.	Как корректировать технику бега? В чём преимущества прыжка в длину способом согнув ноги?	- скоростные способности - ускорение - скоростной бег - техника прыжка в длину с разбега (согнув ноги)	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат - прыгать в длину с разбега согнув ноги	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные</u> : договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности		
5	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин.	Как корректировать технику прыжка в длину с разбега по фазам (разбег, отталкивание, полёт, приземление)? Что такое выносливость? Как правильно бегать на длинных дистанциях?	- техника прыжка в длину с разбега - понятие выносливости - бег на длинные дистанции - бег 60 м на результат	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в прыжках в длину - бегать с максимальной скоростью 60 м	<u>познавательные</u> : оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30 м с высокого старта.	Что такое ЧСС? Как распределять силы на длинной дистанции? Для чего нужно метание мяча	- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции - техника метания	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС	<u>познавательные</u> : самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, планировать свои	проявлять выдержку, самообладание		

	Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	на дальность? Как корректировать технику метания?	мяча на дальность	- демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития выносливости	действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений			
7	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	Как распределять силы на длинной дистанции? Какое значение имеет разбег при метании мяча и при прыжке в длину?	- распределение сил по дистанции - метание мяча на дальность на результат - прыжок в длину с разбега на результат	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - уметь прыгать в длину с разбега	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
8	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	Что понимают под скоростно-силовыми способностями? Как правильно распределить дыхание при беге на длинные дистанции?	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега - распределение дыхания на дистанции	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - бегать в равномерном темпе до 10 мин - уметь метать мяч с разбега на дальность - овладеть организаторским	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль		

				и умениями				
9	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	Что значит уровень физической подготовленности? Что такое тест?	- скоростно-силовые способности - тестирование - уровень физической подготовленности	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторским и умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		
10	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	Как влияют легкоатлетические упражнения на физическое развитие человека? Что такое тестирование техники метания мяча?	- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - тестирование	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - самостоятельно проводить разминку - выполнять тесты - овладеть организаторским и умениями	<u>познавательные:</u> владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения двигательных действий <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		

	Спортивные игры (17 часов) Физическое совершенствование Спортивная деятельность							
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	Для чего нужна техника передвижений в баскетболе?	- возникновение и развитие баскетбола -эволюция техники передач и ловли мяча в баскетболе	- пользоваться таблицами показателей ЧСС -излагать основные понятия техники игры -уметь владеть мячом и передвигаться на площадке	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения		
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	Где возник баскетбол? Как баскетбол влияет на зрение? Как быстро осуществлять передачу мяча в движении в баскетболе?	- история баскетбола - зрение и баскетбол - правила игры - упражнения на сопротивление	- знать историю баскетбола - объяснять влияние баскетбола на зрение - излагать общие правила игры - демонстрировать технику передвижения с передачей мяча различными способами	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к учебному материалу		
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на	Как стоит игрок на площадке? Как правильно передать мяч со сменой мест?	- стойки игрока - место для занятий баскетболом - ловля и передача мяча	- демонстрировать стойки - демонстрировать основные	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	проявлять интерес к учебному материалу		

	сопротивление. Игра «Мяч ловцу»			способы ловли и передачи мяча - уметь передавать мяч со сменой мест	<u>коммуникативные</u> : слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками			
14	Разучить комплекс УГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	Зачем нужна УГ со скакалкой? Как правильно вести мяч в эстафете?	- правила передачи мяча - индивидуальные действия с мячом - правила ведения мяча	- демонстрировать технику передвижения - выполнять передачу и ведение мяча - составлять комплекс УГ со скакалкой	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	принимать оперативно решение		
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	Как выполнить бросок мяча по кольцу после ведения?	-правила броска мяча по кольцу после ведения(с остановкой и в движении)	- демонстрировать технику броска -правильно передавать мяч одной рукой с поддержкой другой рукой -вести мяч с броском в корзину	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к учебному материалу		
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	Как правильно выполнить бросок?	- бросок мяча по кольцу -правила игры - тестирование	- демонстрировать бросок мяча по кольцу после ведения - ловить мяч, передавать мяч, вести мяч - выполнять броски мяча в	<u>познавательные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осуществлять самоконтроль		

				кольцо -выполнить КУ-прыжок в длину с места				
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	Как правильно вести мяч одной рукой? Какие элементы баскетбола можно применить в эстафете с ведением мяча?	- правила ведения мяча - правила броска мяча по кольцу после ведения	- выполнять правильное ведение мяча - уметь держать мяч при ведении - уметь бросать мяч по кольцу	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	Как корректировать технику броска?	- бросок со штрафной линии -броски с 3-х-очковой линии -броски с разных мест площадки	- демонстрировать технику бросков в кольцо - играть в подвижные игры на основе баскетбола	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	Что такое игра в баскетбол 3х3?	-правила игры в баскетбол 3х3 -правила баскетбола	- знать правила игры в баскетбол 3х3 - играть в спортивные игры на основе баскетбола	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
20	Повторить комплекс упражнений с	Основные правила стритбола	- техника и тактика игры в стритбол - техника владения	-описывать и выполнять основные	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в	проявлять навыки сотрудничества		

	мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.		мячом - перемещение игроков на площадке - передача мяча	способы перемещения - правильно передавать мяч - уметь правильно выбрать место на площадке	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	и оценивать собственные результаты		
21	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	Как научиться подтягиваться?	- подтягивание - история баскетбола - основные правила игры	- знать историю баскетбола, имена отечественных баскетболистов - владеть основными приемами игры в баскетбол - уметь подтягиваться	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к учебному материалу		
22	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	Какое физическое качество развивается при подтягивании?	- физические качества - спортивные игры	- выполнять специально подобранные упражнения	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
23	КУ – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	Как развить силу рук?	- ходьба, бег и выполнение заданий - подвижные игры - упражнения для развития силы	- осваивать технику передачи и ловли мяча двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к учебному материалу; самоконтроль		

24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	Что такое перемещения в стойке в волейболе?	- перемещения: приставным шагом боком, лицом, спиной вперед - упражнения для развития силы рук и ног	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику перемещений - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук ног	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
25	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	Какое значение имеет стойка для игрока в волейболе?	- варианты передвижения игрока - упражнения для развития силы ног	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
26	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Как выполнить нижнюю подачу?	- варианты выполнения нижней подачи - передача мяча двумя руками через сетку - упражнения для развития силы мышц туловища	- уметь выполнять нижнюю прямую подачу - выполнять самостоятельно верхнюю и нижнюю передачи через сетку	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		

27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	Как правильно передавать мяч сверху на месте и после перемещения вперед?	- передача мяча сверху - учебная игра - правила игры в волейбол	- осваивать комбинации по технике владения мячом - уметь передавать мяч сверху на месте и после перемещения вперед	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
II четверть Гимнастика с элементами акробатики								
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	Как вести себя в зале во время занятий гимнастикой?	- правила поведения на уроке - техника безопасности	- знать и соблюдать правила техники безопасности - овладевать терминологией	<u>Познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
29	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперед и назад слитно.	Как правильно выполнить кувырок?	- правильная группировка при кувырке	- выполнять и объяснять правила выполнения - овладевать терминологией	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

					управлять своими эмоциями			
30	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	Как правильно перестроиться? Как научиться лазать по канату?	- правила перестройки - организаторские умения - самостраховка	- выполнять и объяснять привила - овладевать терминологией - осуществлять помощь друг другу	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
31	Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	Для чего нужна УГ? Как развить силу рук? Как успешно сдать контрольные нормативы?	- правила выполнения наклона вперёд сидя на полу - значение УГ для ОФР	- знать основные показатели физического развития человека - измерять рост и массу своего тела - выполнять УГ - выполнить КУ	<u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные</u> : выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные</u> : проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и		
32	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	Что такое акробатическое соединение? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- техника кувырков - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации - уметь выполнять кувырок вперёд и назад	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики		
33	Закрепить акробатическое соединение. Лазание	Как правильно лазать по канату? Что такое	- лазание по канату в 2-3 приёма	- четко выполнять строевые приемы	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять	проявлять интерес к новому учебному материалу		

	по канату. Игра с набивными мячами.	акробатическое соединение? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- гибкость - работа рук - работа ног	- лазать по канату - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
34	Повторить комплекс УГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	Как сдать КН? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	- работа рук и ног - гибкость - самостраховка - упражнения с гимнастической скакалкой	- четко выполнять строевые приемы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий - демонстрировать лазание по канату	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	
35	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	Как развивать координацию движений? Как развивать силовые способности и гибкость?	- упражнения с гимнастической скакалкой - акробатическое соединение - строевые упражнения	- использовать упражнения с гимнастической скакалкой для развития координации - выполнять акробатические соединения	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	
36	Учёт выполнения акробатического	Как правильно выполнить стойку	- стойка на лопатках --	- демонстрировать	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи	проявлять интерес к новому учебному	

	соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ-подтягивание.	на лопатках перекатом назад? Как подтянуться большое количество раз? Как развить силу мышц?	перекат назад - упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом -упражнения с отягощением	упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом - описывать и демонстрировать технику кувьрка назад С последующим выходом на стойку на лопатках	<u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	материалу		
37	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	Как выполнить висы и подтягивание из висов? Как составить комплекс акробатических соединений?	- работа рук и ног - акробатические соединения - правила игры	-уметь развивать силу рук - выполнять кувьрки - выполнить стойку на лопатках -выполнять перекааты	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности		
38	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	Как научиться делать соскок прогнувшись?Как ие упражнения развивают прыгучесть?	- соскок - прыгучесть -сила -упражнения с отягощением - махи ногами - координация движений	- уметь выполнять опорный прыжок - уметь выполнять переворот на низкой перекладине - выполнять упражнения со скакалкой	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	максимально проявлять свои физические способности		
39	Учить опорному прыжку ноги врозь	Как перестроиться в 2и 4 шеренги?	- правила перестроения	- уметь перестраиваться	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения	проявлять навыки сотрудничества и		

	через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	Какие упражнения развивают координационные способности? Как правильно выполнить опорный прыжок через козла ноги врозь?	-координация движений -работа рук в разных плоскостях - подъём переворотом	- демонстрировать простейшие упражнения на координацию и равновесие - выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь - выполнять подъём переворот	поставленной задачи <u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты	оценивать собственные результаты		
40	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	Как правильно выполнять соскоки с гимнастических снарядов? Как развивать равновесие?	- страховка помощь во время выполнения упражнений -соскок - комбинированная эстафета	- чётко выполнять строевые приёмы - оказывать страховку - уметь выполнять прыжок ноги врозь - выполнять соскоки с гимнастических снарядов	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> грамотно излагать собственную точку зрения	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий		
41	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	Как выполнить висы и подтягивание из висов?	- висы - подтягивание из висов - подъём переворот - соскок	- знать и выполнять прикладные упражнения -выполнять висы и подтягивание из висов - уметь выполнять подъём	<u>познавательные:</u> владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		

				переворот и соскок боком к снаряду				
42	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	Как правильно выполнить опорный прыжок ноги врозь через козла, подъём переворотом и соскок?	- подъём переворотом - соскок -опорный прыжок	- выполнять подъём переворотом и соскок -выполнять опорный прыжок	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о роли и значении лечебной и коррекционной физической культуры <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
43	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	Как правильно сдать КН по опорному прыжку?	- опорный прыжок - подъём переворотом -упражнения в равновесии	- выполнить опорный прыжок -выполнить подъём переворотом -выполнять упражнения в равновесии	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
44	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	Что такое полоса препятствий?	- полоса препятствий - техника выполнения подъёма переворотом и соскока -страховка помощь во время выполнения упражнений	- оказывать страховку -выполнять подъём переворотом и соскок -уметь проходить полосу препятствий	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		

45	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	Какие упражнения развивают равновесие? Зачем нужны висы? Как выполнять упражнения на перекладине?	- упражнения на равновесие - висы - полоса препятствий - страховка и помощь	- оказывать страховку и помощь - выполнять висы - владеть своим телом в пространстве	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу		
46	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	Как добиться правильности выполнения строевых упражнений?	- строевые упражнения - лазание по канату - опорный прыжок - кувырки - скакалка - гимнастический козёл	- чётко выполнять строевые упражнения - лазать по канату - выполнять опорный прыжок, кувырки, упражнения со скакалкой	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу		
47	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	Как правильно выполнить упражнения в полосе препятствий?	- комплекс упражнений в полосе препятствий	- чётко проходить полосу препятствий - оказывать помощь при проходе полосы препятствий	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу		
48	Подтягивание.	Как выполнить	- контрольный	- выявлять и	<u>познавательные:</u> ставить новые	самостоятельно		

	Полоса препятствий. Итоги четверти.	контрольные нормативы?	норматив -правильный подбор упражнений для полосы препятствий	устранять типичные ошибки в технике прохождения полосы препятствий	задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	выполнять упражнения на развитие выносливости		
III четверть Лыжная подготовка								
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Для чего нужна лыжная подготовка? Как можно передвигаться на лыжах? Что такое попеременный двухшажный ход?	- техника безопасности на лыжах -подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь -лыжные ходы	- подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь -разбираться в классификации лыжных ходов	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
50	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	Что значит одновременный двухшажный ход?	- техника одновременного двухшажного хода - техника двухшажных ходов	- применять разученные упражнения для улучшения техники двухшажных ходов	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
51	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	Как корректировать технику попеременного двухшажного и одношажного ходов?	- техника попеременного двухшажного и одношажного ходов - развитие выносливости	- описывать технику попеременного двухшажного и одношажного ходов -участвовать в лыжной эстафете	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к учебному материалу		
52	Учёт техники	Как корректировать	- техника	- выявлять и	<u>познавательные</u> : ориентироваться в	проявлять		

	одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	технику одновременного двухшажного хода?	одновременного двухшажного хода - развитие выносливости - правила игры	устранять типичные ошибки в технике одновременного двухшажного хода	разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	самостоятельность, активность		
53	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	Как корректировать технику попеременных ходов?	- техника попеременных ходов - развитие скоростных способностей - правила игры	- применять разученные упражнения для улучшения техники попеременных ходов	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
54	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	Как корректировать технику одновременных ходов? Как выбрать режим нагрузки?	- техника одновременных ходов - развитие выносливости - режим нагрузки	- распределять правильно нагрузку	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	проявлять интерес к новому учебному материалу		
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2 км.	Как корректировать технику одношажного хода? Как выбрать режим нагрузки?	- техника одновременного одношажного хода - регулирование нагрузки - развитие выносливости	- описывать технику лыжных ходов - уметь проходить 2 км, применяя одновременный одношажный ход	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости	- демонстрировать технику одновременного бесшажного хода	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

	Пройти 2 км со средней скоростью.			-распределять нагрузку	<u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
57	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	Как правильно распределить нагрузку при подъёме?	- распределение нагрузки - развитие выносливости - подъём скользящим шагом - поворот плугом	- знать технику подъёма скользящим шагом - пройти 2 км со сменой лыжных ходов	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
58	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	Как корректировать технику спуска в основной стойке?	- техника спуска в основной стойке - развитие выносливости -регулирование нагрузки	- демонстрировать технику спуска в основной стойке - передвигаться на лыжах 2 км (прикидка)	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		
59	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	Как корректировать технику подъёма и поворота плугом на спуске?	- техника подъёмов - техника поворотов при спусках - развитие выносливости	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 2км в равномерном темпе - спортивные игры на склонах	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		
60	Подъём и спуски в парах и тройках	Как удерживать равновесие при	- техника лыжных ходов	- осваивать технику лыжных	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач	владеть способами		

	за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	подъёме и спусках?	- эстафеты на лыжах - подъём и спуски	ходов - уметь выполнять спуски и подъёмы - пройти 2 км	<u>регулятивные</u> : проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе <u>коммуникативные</u> : проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	спортивной деятельности		
61	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	Как корректировать технику поворотов на спуске?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах (на горке)	- осваивать технику лыжных ходов и горной техники	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
62	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	Как правильно осуществить подъём скользящим шагом?	- спуск с горки - торможение «плугом» - подъём скользящим шагом	- уметь спускаться с горки - уметь тормозить «плугом» - уметь подниматься скользящим шагом	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности		
63	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	Как корректировать технику поворотов при спуске и подъёмов на склон?	- техника поворотов - техника спусков и подъёмов	- проводить разминку - уметь передвигаться на лыжах 2,5 км в равномерном темпе - подвижная игра	<u>познавательные</u> : планировать формы занятий <u>регулятивные</u> : организовывать места занятий <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность		
64	Совершенствовать технику передвижения на	Как улучшить технику лыжных ходов, подъёмов и	- техника лыжных ходов, подъёмов и спусков	- знать технику лыжных ходов, подъёмов и	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в	уметь организовывать свою		

	лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	спусков?	-передвижение на лыжах 3км	спусков -уметь передвигаться на лыжах 3км в равномерном темпе	соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	деятельность		
65	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Как правильно использовать изученные ходы? Как пройти 3км?	-лыжные ходы -средняя скорость	- пройти 3 км на лыжах - описывать технику изученных лыжных ходов	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
66	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	Как достичь лучшего результата во встречных эстафетах?	-правила лыжных соревнований -контрольные нормативы - развитие скоростно-силовых качеств	- знать правила лыжных соревнований -чётко сдать контрольные нормативы - участвовать в лыжной эстафете	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
67	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	Как победить соперника в игре?	- техника лыжных ходов, подъёмов и спусков - правила игры	- демонстрировать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков в подвижных играх на лыжах	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		

68	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Как успешно пройти на лыжах 3 км со средней скоростью ?	- прохождение на лыжах до 3км -средняя скорость	-уметь передвигаться на лыжах до 3км со средней скоростью	<u>познавательные</u> :анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
69	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	Как корректировать технику подъёмов и спусков в подвижных играх?	- правила игры	- уметь играть в подвижные игры на лыжах	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
70	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Как пройти дистанцию в 3км с достойным результатом?	-техника лыжных ходов - развитие выносливости - распределение нагрузки - развитие скоростных качеств	- демонстрировать технику лыжных ходов -играть в подвижные игры на лыжах - уметь распределять нагрузку	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
71	Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	Как подниматься «полуёлочкой»?	- подъём «полуёлочкой» - лыжные ходы - переменная скорость	- уметь подниматься «полуёлочкой» - пройти дистанцию в 3,5 км на лыжах - описывать технику изученных ходов	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : уважать соперника <u>коммуникативные</u> : управлять своими эмоциями	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
72	Повторение	Как пройти 3км с	- техника лыжных	-	<u>познавательные</u> : выделять и	проявлять		

	лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	переходом с одного хода на другой?	ходов -развитие выносливости -распределение нагрузки - переход с одного хода на другой	демонстрировать технику лыжных ходов -уметь распределять нагрузку - демонстрировать переход с одного хода на другой	формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	личностные качества в процессе игровой деятельности		
73	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	Что такое скоростная выносливость?	-скоростная выносливость - работа палками и без палок	- уметь передвигаться с палками и без палок	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
74	Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	Как улучшить технику спусков и подъёмов?	- хороший результат -дистанция на лыжах до 3,5км - подъём «полуёлочкой»	- демонстрировать прохождение на лыжах до 3,5км с хорошим результатом - подниматься «полуёлочкой»	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
75	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	Как можно совершенствовать свою лыжную технику?	- совершенствовани е лыжной техники	- демонстрировать улучшенную технику ходьбы на лыжах	<u>познавательные</u> : владеть широким арсеналом двигательных действий <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> : использовать знаковые таблицы	владеть знаниями по организации занятий по бадминтону		
76	Приём техники лыжных ходов,	Как улучшить свой результат в	- улучшение собственного	- уметь применять	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия	оценивать ситуацию,		

	подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	подвижной игре на лыжах?	результата	технику лыжных ходов, подъёмов и спусков, поворотов при спуске, торможение плугом	<u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> : вести диалог по основам организации	принимать решение		
77	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	Как можно совершенствовать свою лыжную технику?	- совершенствован ие лыжной техники	- демонстрировать улучшенную технику на лыжах	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	применять умения и навыки в самостоятельной работе		
78	Эстафеты. Итоги четверти	Для чего нужны подвижные игры на лыжах?	- правила игр	- играть в подвижные игры на лыжах - демонстрировать свои знания и умения	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать с партнером	оценивать ситуацию, принимать решение		
IV четверть Спортивные игры								
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Как можно выполнить ведение мяча?	- ведение мяча левой и правой рукой - ведение мяча с изменением высоты отскока	- демонстрировать технику ведения мяча - знать технику ведения мяча с изменением высоты отскока	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> : участвовать в диалоге	владеть способами игровой деятельности		
80	Остановка мяча прыжком и в шаге	Как корректировать технику ловли мяча?	- правила игры - жесты судьи - варианты	- моделировать технику освоенных	<u>познавательные</u> : разбирать игровые ситуации <u>регулятивные</u> : планировать свои	оценивать ситуацию, принимать		

			ведения мяча - ловля мяча - остановка мяча	игровых приёмов -выполнять правила игры - уметь ловить и останавливать мяч	действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	решение		
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах	Как правильно вести мяч? Как правильно бросать мяч в кольцо? Как правильно передать мяч?	- варианты ведения мяча -бросание мяча в кольцо -передача мяча	- выполнять ведение мяча -бросать мяч -передавать мяч	<u>познавательные:</u> разбирать игровые ситуации <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение		
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	Как правильно вести мяч? Как правильно передать мяч? Что значит тактика игры?	- ведение мяча - тактика игры -передача мяча -дыхание	-выполнять ведение мяча - знать тактику игры -передавать мяч в тройках с перемещением -правильно делать вдох и выдох	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении координации движений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		
83	Броски после ведения	Как правильно бросать мяч в кольцо после ведения?	- бросок мяча одной рукой от плеча после ведения - правила игры в баскетбол	- выполнять бросок мяча -участвовать в игре	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты		
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	Какие стойки и перемещения игрока бывают в баскетболе?	- ведение мяча -передача мяча - правила игры - стойки и перемещения игрока	- правильно вести мяч -правильно передавать мяч -знать правила игры - уметь	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		

				применять стойки и перемещения в игре	освоения прыжковых упражнений		
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	Для чего нужны комбинации в баскетболе?	- техника перемещений - ловля и передача мяча на месте и в движении - комбинации	- демонстрировать технику перемещений - демонстрировать технику ловли и передачи мяча - знать и выполнять комбинации	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Как выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой?	- правила игры - техника владения мячом (передачи) - правила игры	- понимать и выполнять технические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	владеть способами игровой деятельности	
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	Какие качества развивает упражнение передачи мяча в парах через сетку?	- техника владения мячом - верхняя передача - нижняя передача - правила игры	- понимать и выполнять технические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей	
88	Перемещения в стойке,	Какие технические приёмы вы знаете?	- технические приёмы:	- понимать и выполнять	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки	осваивать самостоятельно	

	ускорения. Нижняя прямая подача.		перемещения в стойке, ускорения - нижняя прямая подача	технические действия -соблюдать правила игры -осуществлять помощь в судействе	<u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Как правильно выбрать место на площадке при верхней и нижней передаче и приёме мяча?	- индивидуальная техника владения мячом - верхняя и нижняя передача -помощь в судействе	- демонстрировать технику игровых действий -осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей		
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	В чём заключаются правила игры? В каких технических приёмах используются перемещения приставными шагами, боком?	-правила игры - технические приёмы -жесты судьи	-знать правила игры -понимать жесты -понимать тактику игры -выполнять технические приёмы игры	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей, оценивать собственные результаты		
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Как владеть техникой и тактикой игры в волейбол?	-техника и тактика игры -правила игры	- владеть техникой и тактикой -знать жесты судьи -слышать судью -ЗНАТЬ ПРАВИЛА ИГРЫ	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять максимально физические качества и оценивать собственные результаты		

Лёгкая атлетика								
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	Как вести себя на спортплощадке во время занятий лёгкой атлетикой?	- строевые упражнения -правила игры	- владеть строевыми упражнениями - знать правила техники безопасности	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	Как правильно прыгать через скакалку? Как правильно выполнить прыжок в высоту с 3–шагов разбега?	- прыжки через скакалку -правила игры - прыжок в высоту	- уметь прыгать через скакалку -владеть правилами игры - правильно подобрать разбег и выполнить прыжок	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».	Как выполнить прыжок в высоту с наилучшим результатом?	- наилучший результат -правила игры - КН	- демонстрировать прыжок в высоту - участвовать в игре - сдать КН	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
95	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Как корректировать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м?	- техника метания мяча в цель - горизонтальная цель	- осваивать технику метания мяча по горизонтальной цели - уметь метать мяч по цели	<u>познавательные</u> : ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
96	Закрепить	Как достичь точности	- точность	- точно попадать	<u>познавательные</u> :анализировать	максимально		

	технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	попадания мяча в цель?	попадания мяча в цель - ОРУ	мячом в горизонтальную цель - выполнять ОРУ на верхний плечевой сустав	двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем	проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
97	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Как корректировать технику метания? Как достичь максимальной точности попадания мяча в горизонтальную цель?	- техника метания мяча в горизонтальную цель на результат - ОРУ	- демонстрировать технику в метании мяча в горизонтальную цель - соблюдать правила техники безопасности при метании мяча	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	Как выполнить старт с опорой на одну руку? Как достичь наилучшего результата в беге на 60 м?	- старт с опорой на одну руку - бег на короткую дистанцию - скоростной бег - эстафеты с предметами - бег на 60 м на результат	- уметь выполнять старт с опорой на одну руку - бегать на короткие дистанции - бегать 60 м на результат	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
99	Прыжки в длину с разбега,	Как прыгать в длину с разбега?	- прыжки в длину с разбега	- овладеть техникой	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять	максимально проявлять		

	метание мяча.	Как правильно метать мяч в цель и на дальность?	- метание мяча в цель - метание мяча на дальность	прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель и на дальность	ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	физические способности при выполнении тестовых упражнений		
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	Как корректировать технику прыжков в длину с разбега и метания мяча?	- прыжок в длину с разбега, метание мяча - тестирование уровня физической подготовленности	Выполнять тесты	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
101	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	Что такое выносливость?	- медленный бег - выносливость - бег на длинные дистанции - метание мяча	- КН метания мяча на лучший результат (в цель и на дальность) - владеть техникой длительного бега	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : составлять план и последовательность действий <u>оценивание игровых ситуаций</u> <u>коммуникативные</u> : вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества		
102	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	Что такое выносливость и как её развивать?	- выносливость - бег 1500 м - сила	- владеть техникой длительного бега - уметь подтягиваться	<u>познавательные</u> : рефлексия способов и условий действий <u>регулятивные</u> : составлять план и последовательность действий <u>коммуникативные</u> : вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества		

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ п/п	тема урока	решаемые проблемы	понятия	предметные результаты	ууд	личностные результаты	дата	
							пла н	фак т
	I четверть							
	Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)							
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	Как вести себя на спортплощадке? Что такое режим дня? Помогает ли бег в развитии выносливости?	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - развитие выносливости	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - знать и понимать технику бега	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу		
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (9 ч) 2-10 урок							
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500м.	Для чего нужен бег в равномерном темпе? Что такое выносливость и как её развивать?	- гладкий бег - равномерный бег - бег по пересечённой местности - история легкой атлетики	- демонстрировать технику гладкого и равномерного бега - знать историю легкой атлетики	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника		
3	Прыжки в длину с 9-11 шагов	Как подобрать правильный	- бег на средние/длинные	- демонстрировать	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с	проявлять учебно-		

	разбега. Бег 500м.	разбег? От чего зависит высокий результат в прыжках в длину?	дистанции - разбег - отталкивание - имена выдающихся спортсменов	технику правильного разбега - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	поставленной задачей <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	познавательный интерес к новому учебному материалу		
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	Как корректировать технику разбега? В чём преимущества прыжка в длину способом согнув ноги? Что такое горизонтальная цель?	- техника разбега - ускорение - горизонтальная цель - техника прыжка в длину с разбега (согнув ноги)	- осваивать технику разбега - бегать 30 м на результат - прыгать в длину с разбега согнув ноги - метать мяч в горизонтальную цель	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные</u> : договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности		
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	Как пробежать 30м с наилучшим результатом? Как правильно метать мяч с места на дальность? Для чего нужно метание мяча на дальность? Как корректировать технику метания?	- наилучший результат - техника броска	- демонстрировать лучший результат в беге на 30м - метать мяч с места на дальность - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча	<u>познавательные</u> : оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
6	Прыжки в длину с разбега (зачет).	Как достичь лучшего	- понятие ЧСС - распределение	- выбирать индивидуальный	<u>познавательные</u> : самостоятельно выделять и формулировать учебные	проявлять выдержку,		

	Кросс до 15 минут	результата в прыжках в длину? Как распределять силы на длинной дистанции?	сил на длинной дистанции - техника прыжка в длину с разбега	режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - применять разученные упражнения для развития выносливости - прыгать в длину с разбега	задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	самообладание		
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	Как развивать скоростные способности? Какое значение имеет разбег при метании мяча ?	- распределение сил по дистанции - метание мяча на дальность на результат - бег с ускорением	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - уметь бегать с ускорением	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные</u> : формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	Как выглядит набивной мяч? Для чего нужно бросать набивной мяч?	- набивной мяч - стойка боком и грудью в направлении метания	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - уметь бросать набивной мяч на дальность - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль		

9	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	Как выглядит набивной мяч? Для чего нужно бросать набивной мяч?	- скоростно-силовые способности - уровень физической подготовленности	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Что такое челночный бег? Как можно изменить направление, скорость, способ перемещения?	- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - челночный бег - способы перемещения - бег из разных положений	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - самостоятельно проводить разминку - овладеть челночным бегом - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения двигательных действий <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		
Спортивные игры (17 часов) Физическое совершенствование Спортивная деятельность								
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	Для чего нужна техника передвижений в баскетболе?	- возникновение и развитие баскетбола - эволюция техники передач и ловли мяча в баскетболе	- пользоваться таблицами показателей ЧСС - излагать основные понятия техники игры - уметь владеть мячом и передвигаться на площадке	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения		

12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	Где возник баскетбол? Как баскетбол влияет на зрение? Как быстро осуществлять передачу мяча в движении в баскетболе?	- история баскетбола - зрение и баскетбол - правила игры - упражнения на сопротивление	- знать историю баскетбола - объяснять влияние баскетбола на зрение - излагать общие правила игры - демонстрировать технику передвижения с передачей мяча разными способами	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к учебному материалу		
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	Как стоит игрок на площадке? Как правильно передать мяч со сменой мест?	- стойки игрока - место для занятий баскетболом - ловля и передача мяча	- демонстрировать стойки - демонстрировать основные способы ловли и передачи мяча - уметь передавать мяч со сменой мест	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к учебному материалу		
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	Зачем нужна УГ со скакалкой? Как правильно вести мяч в эстафете?	- правила передачи мяча - индивидуальные действия с мячом - правила ведения мяча	- демонстрировать технику передвижения - выполнять передачу и ведение мяча - составлять комплекс УГ со скакалкой	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	принимать оперативно решение		

15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	Как выполнить бросок мяча по кольцу после ведения?	-правила броска мяча по кольцу после ведения(с остановкой и в движении)	- демонстрировать технику броска -правильно передавать мяч одной рукой с поддержкой другой рукой -вести мяч с броском в корзину	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к учебному материалу		
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	Как правильно выполнить бросок?	- бросок мяча по кольцу -правила игры - тестирование	- демонстрировать бросок мяча по кольцу после ведения - ловить мяч, передавать мяч, вести мяч - выполнять броски мяча в кольцо -выполнить КУ-прыжок в длину с места	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осуществлять самоконтроль		
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	Как правильно вести мяч одной рукой? Какие элементы баскетбола можно применить в эстафете с ведением мяча?	- правила ведения мяча - правила броска мяча по кольцу после ведения	- выполнять правильное ведение мяча - уметь держать мяч при ведении - уметь бросать мяч по кольцу	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт	Как корректировать технику броска?	- бросок со штрафной линии -броски с 3-х-	- демонстрировать технику бросков в кольцо	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач	проявлять навыки сотрудничества		

	техники броска по кольцу после ведения.		очковой линии -броски с разных мест площадки	- играть в подвижные игры на основе баскетбола	<u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	и оценивать собственные результаты		
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	Что такое игра в баскетбол 3х3?	-правила игры в баскетбол 3х3 -правила баскетбола	- знать правила игры в баскетбол 3х3 - играть в спортивные игры на основе баскетбола	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	Что такое перемещение в стойке в волейболе?	- перемещение приставным шагом, боком, лицом, спиной вперед - упражнения для развития силы рук и ног	- выполнять стойки и перемещения в различных сочетаниях - осваивать технику перемещений - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук и ног	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	Как выполнять нижнюю и верхнюю передачи мяча над собой на месте?	- техника владения мячом(передачи) - история волейбола - основные правила игры	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - понимать и выполнять технические действия	<u>познавательные</u> : использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения	проявлять интерес к учебному материалу		

				- соблюдать правила игры	техники игровых приемов и действий			
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Как правильно выбрать место на площадке при верхней передаче?	- индивидуальная техника владения мячом - верхняя передача - помощь в судействе	- выполнять специально подобранные упражнения - демонстрировать технику игровых действий	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Какие технические приёмы вы знаете? Какие передачи бывают в волейболе? Какие качества развивает передача мяча?	- техника владения мячом - верхняя и нижняя передачи - правила игры - технические приёмы - жесты судьи - помощь в судействе	- знать правила игры - понимать жесты - выполнять технические приёмы игры - владеть техникой и тактикой	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к учебному материалу; самоконтроль		
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	Что такое перемещение в стойке в волейболе?	- перемещение приставным шагом, боком, лицом, спиной вперед - упражнения для развития силы рук и ног	- выполнять стойки и перемещения в различных сочетаниях - осваивать технику перемещений - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук и ног	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
25	Игровые задания с ограниченным	Какое значение имеет стойка для	- варианты передвижения	- осваивать технику	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения	проявлять навыки		

	числом игроков.	игрока в волейболе?	игрока - упражнения для развития силы ног	передвижения в разных сочетаниях - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног	задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	сотрудничества в разных ситуациях		
26	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Как выполнить нижнюю подачу?	- варианты выполнения нижней подачи - передача мяча двумя руками через сетку - упражнения для развития силы мышц туловища	- уметь выполнять нижнюю прямую подачу - выполнять самостоятельно верхнюю и нижнюю передачи через сетку	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	Как правильно передавать мяч сверху на месте и после перемещения вперед?	- передача мяча сверху - учебная игра - правила игры в волейбол	- осваивать комбинации по технике владения мячом - уметь передавать мяч сверху на месте и после перемещения вперед	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
II четверть Гимнастика с элементами акробатики								
28	Правила безопасности на	Как вести себя в зале во время	- правила поведения на уроке	- знать и соблюдать	<u>Познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять	проявлять интерес к		

	уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	занятий гимнастикой?	-техника безопасности	правила техники безопасности - овладевать терминологией	ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	новому учебному материалу		
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	Как правильно выполнить кувырок? Что такое группировка и как её выполнять?	- правильная группировка при кувырке - перекаты - опора руками за головой	- выполнять и объяснять правила выполнения - овладевать терминологией	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке	Как правильно перестроиться? Как научиться лазать по канату?	- правила перестройки - организаторские умения - самостраховка	- выполнять и объяснять правила - овладевать терминологией - осуществлять помощь друг другу	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	Как правильно выполнить стойку на лопатках после кувырка вперед? Как развить силу рук? Как выполнить	- кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках - полушпагат	- правильно выполнять кувырки вперед и назад - выполнять акробатические соединения	<u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные</u> : выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные</u> : проявлять	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и		

		кувырок назад и перейти в полушпагат?		- оказывать страховку и помощь во время занятий	активность, обсуждать, излагать свою точку зрения		
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	Как правильно выполнить подъем переворотом? Как развивать силу? Что такое упор в гимнастике?	- техника выполнения - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации - уметь выполнять подъем переворотом	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики	
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	Что такое равновесие? Какие единоборства существуют? Какие качества развивают единоборства?	- равновесие - гибкость - работа рук - работа ног	- четко выполнять строевые приемы - выполнять упражнения в равновесии - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	Как сдать КН? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь? Как выполнить стойку на голове с согнутыми ногами и мост из положения стоя?	- работа рук и ног - гибкость - самостраховка - стойка на голове - мост из положения стоя	- четко выполнять стойку на голове и мост из положения стоя - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	

				помощь во время занятий			
35	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	Как развивать координацию движений? Как развивать силовые способности и гибкость?	- упражнения с скакалкой - силовые упражнения - строевые упражнения	- использовать упражнения с гимнастической скакалкой для развития координации - лазать по канату	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	
36	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	Как передвигаться в висах? Как развить силу мышц? Как правильно выполнять соскоки с гимнастических снарядов?	- соскок - висы - страховка во время выполнения упражнений - гимнастические снаряды	- выполнить висы - выполнять передвижения в висах - уметь правильно выполнять махи и соскоки - оказывать страховку и помощь	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	
37	Передвижение по гимнастической скамейке.	Какое физическое качество развивает передвижение по гимнастической скамейке?	- работа рук и ног - гимнастическая скамейка - акробатические соединения	- уметь развивать силу рук - выполнять передвижение по скамейке - выполнять махи - выполнять приседания	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности	

38	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	Какие строевые упражнения вы знаете? Как выполнять строевые упражнения?	- правила перестроения - прыгучесть - строевые упражнения - махи ногами - координация движений - инвентарь	- уметь выполнять перестроения - уметь выполнять строевые упражнения - освоить упражнения по развитию координации - овладеть терминалогией	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные</u> : формулировать, отстаивать свое мнение	максимально проявлять свои физические способности		
39	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д-опорный прыжок)	Что такое акробатическая комбинация? Какие упражнения развивают координационные способности?	- правила перестроения - кувырок в стойку на лопатках - работа рук в разных плоскостях - опорный прыжок - перекладина	- уметь перестраиваться - демонстрировать простейшие упражнения на координацию и равновесие - выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь - выполнять кувырок в стойку на лопатках	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	Как правильно выполнить опорный прыжок : согнув ноги , ноги врозь? Какие бывают строевые упражнения ?	- страховка помощь во время выполнения упражнений - опорный прыжок - правила перестроения	- чётко выполнять строевые приёмы - оказывать страховку - уметь выполнять прыжок ноги врозь - выполнять прыжок согнув	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : грамотно излагать собственную точку зрения	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий		

				ноги				
41	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	Как выполнять упражнения в равновесии ? Что такое равновесие? Какое физическое качества развивается при прыжках на скакалке ?	- равновесия - верёвочка - гимнастическая скамейка - прыгалка	- знать и выполнять прикладные упражнения -выполнять упражнения в равновесии - уметь выполнять прыжки на длинной скакалке -владеть терминологией	<u>познавательные</u> : владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	Как правильно выполнить опорный прыжок ноги врозь через козла?	- упражнение с гимнастическими предметами -опорный прыжок	- выполнять упражнения с различными гимнастическими предметами -выполнять опорный прыжок	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	Как правильно сдать КН по опорному прыжку?	- опорный прыжок - разбег - отталкивание -полёт -приземление	- выполнить опорный прыжок -оказывать страховку и помощь во время занятий -владеть терминологией	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	Какие прыжки вы можете выполнить со скакалкой ? Какое физическое качество развивается при	- набивной мяч - скакалка -страховка помощь во время выполнения упражнений	- оказывать страховку -выполнять различные броски набивного мяча из различных	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		

		бросках набивного мяча?		положений - уметь прыгать через скакалку	дискуссию, взаимодействовать со сверстниками			
45	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Какие упражнения развивают равновесие? Зачем нужны висы? Как выполнять упражнения на перекладине?	- упражнения на равновесие - висы - полоса препятствий - страховка и помощь	- оказывать страховку и помощь - выполнять висы - владеть своим телом в пространстве	<u>познавательные</u> : самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : ставить вопросы, обращаются за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу		
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	Какие ОРУ с повышенной амплитудой вы знаете?	- амплитуда - плечевой сустав - локтевой сустав - позвоночник	- владеть своим телом - выполнять ОРУ - оказывать страховку и помощь	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками			
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке.	Какие акробатические упражнения можно выполнить на гимнастической скамейке?	- комбинация на гимнастической скамейке	- чётко выполнить комбинацию на гимнастической скамейке - оказывать страховку при выполнении упражнений	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Как правильно выполнить упражнения в полосе препятствий?	- контрольный норматив - правильный подбор упражнений для	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике прохождения	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		

			полосы препятствий	полосы препятствий	ь со сверстниками в процессе упражнений			
III четверть Лыжная подготовка								
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Для чего нужна лыжная подготовка? Как можно передвигаться на лыжах? Что такое попеременный двухшажный ход?	- техника безопасности на лыжах -подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь -лыжные ходы	- подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь -разбираться в классификации лыжных ходов	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	Что значит скользкий шаг без палок и с палками?	- техника скользящего шага без палок - техника скользящего шага с палками	- применять разученные упражнения для улучшения техники лыжных ходов	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
51	Попеременный двухшажный ход	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- описывать технику попеременного двухшажного хода -участвовать в лыжной эстафете	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к учебному материалу		
52	Повороты переступанием в движении	Как можно совершенствовать свою лыжную технику?	- техника поворотов переступанием в движении	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и	проявлять самостоятельность, активность		

			- развитие выносливости - улучшение собственного результата	поворотов и поворотов переступанием в движении	регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
53	Скользкий шаг без палок и с палками	Чем отличается скользкий шаг без палок от скользкого шага с палками?	- техника скользкого шага - развитие скоростных способностей - развитие выносливости	- применять разученные упражнения для улучшения техники скользкого шага	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
54	Одновременный двухшажный ход	Как улучшить технику одновременного двухшажного хода? Как выбрать режим нагрузки?	- техника одновременного двухшажного хода - развитие выносливости - режим нагрузки	- распределять правильно нагрузку - применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного двухшажного хода	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	проявлять интерес к новому учебному материалу		
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	Как улучшить технику лыжных ходов? Как выбрать режим нагрузки?	- техника лыжных ходов - регулирование нагрузки - развитие выносливости - повороты переступанием	- описывать технику лыжных ходов - уметь проходить 3 км, применяя лыжные ходы - уметь выполнять повороты переступанием	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
56	Совершенствовать технику лыжных ходов.	Как совершенствовать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - развитие выносливости	- демонстрировать технику лыжных ходов - распределять	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

	Подъем «полуелочкой»	Где можно использовать подъем «полуелочкой»?	-подъем «полуелочкой»	нагрузку -выполнять подъем «полуелочкой» - пройти 3 км со сменой лыжных ходов	и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	Как правильно выполнить повороты плугом при спуске? Как усовершенствовать технику выполнения одновременного двухшажного хода?	- распределение нагрузки - развитие выносливости - одновременный двухшажный ход - поворот плугом	- знать технику выполнения одновременного двухшажного хода и поворотов плугом - пройти 3 км со сменой лыжных ходов	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
58	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	Как корректировать технику торможения и поворот упором? Как правильно распределить нагрузку?	- техника торможения и поворот упором - развитие выносливости - регулирование нагрузки	- демонстрировать технику торможения и поворотов - передвигаться на лыжах 2 км (прикидка)	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		
59	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	Как корректировать технику поворота плугом на спуске? Как усовершенствовать	- техника одновременного одношажного хода - техника поворотов при	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 3 км в	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		

		ь одновременный одношажный ход?	спусках - развитие выносливости	равномерном темпе - спортивные игры на склонах	упражнений			
60	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	Как удерживать равновесие при подъёме и спусках?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах - подъём и спуски -распределение нагрузки на дистанции 2 км	- осваивать технику лыжных ходов - уметь выполнять спуски и подъёмы - пройти 2 км	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе <u>коммуникативные:</u> проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	владеть способами спортивной деятельности		
61	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	В чём преимущества одновременного одношажного хода?	- техника лыжных ходов - дистанция 3 км	- осваивать технику лыжных ходов и горной техники -пройти 3 км	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
62	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	Как правильно осуществить подъём скользящим шагом?	- спуск с горки -дистанция 3 км - подъём скользящим шагом	- уметь спускаться с горки - уметь тормозить «плугом» - уметь подниматься скользящим шагом -пройти 3км	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности		
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Как можно безопасно преодолеть бугры и впадины при спуске с горы ?	- техника поворотов - техника спусков и подъёмов	- проводить разминку - уметь передвигаться на лыжах 2,5км в	<u>познавательные:</u> планировать формы занятий <u>регулятивные:</u> организовывать места занятий <u>коммуникативные:</u> обсуждать	уметь организовывать свою деятельность		

				равномерном темпе - подвижная игра	содержание совместной деятельности			
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	Как улучшить технику лыжных ходов, подъёмов и спусков?	- техника лыжных ходов, подъёмов и спусков -передвижение на лыжах 3км	- знать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков -уметь передвигаться на лыжах 3км в равномерном темпе	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	уметь организовывать свою деятельность		
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	Как правильно использовать изученные ходы? Как достичь наилучшего результата во встречных эстафетах?	-лыжные ходы -средняя скорость -этапы эстафет -наилучший результат	- пройти 2 км на лыжах - описывать технику изученных лыжных ходов -участвовать в эстафетах	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	Где могут пригодиться навыки владения одновременным двухшажным и бесшажным ходами?	-правила лыжных соревнований -контрольные нормативы - одновременный двухшажный и бесшажный ход	- знать правила лыжных соревнований -чётко сдать контрольные нормативы - участвовать в лыжных гонках	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
67	Поворот на месте махом.	Как выполнить поворот на месте махом ?	- техника выполнения поворота на месте	- демонстрировать технику лыжных ходов, подъёмов и	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои	проявлять учебно-познавательный		

			махом - развитие выносливости	спусков в подвижных играх на лыжах -выполнять поворот на месте махом	действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	интерес к новому учебному материалу		
68	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Как успешно пройти на лыжах 4 км со средней скоростью? Как достичь лучшего результата во встречных эстафетах?	- прохождение на лыжах до 4км -средняя скорость -этапы эстафет	-уметь передвигаться на лыжах до 4км со средней скоростью -участвовать в эстафетах	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
69	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты .Подвижные игры	Как корректировать технику подъёмов и спусков в подвижных играх?	- правила игры -эстафеты -скользящий шаг -спуски и подъёмы -этапы эстафет	- уметь играть в подвижные игры на лыжах -знать правила игры -соблюдать технику безопасности -быть вежливыми во время игры	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	Как пройти дистанцию в 4км с достойным результатом?	-техника лыжных ходов - развитие выносливости - распределение нагрузки - развитие скоростных качеств	- демонстрировать технику лыжных ходов -играть в подвижные игры на лыжах - уметь распределять нагрузку	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
71	Подъем	Как подниматься	- подъём	- уметь	<u>познавательные</u> : использовать общие	проявлять		

	«полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	«полуёлочкой» и «ёлочкой»?	«полуёлочкой» и «ёлочкой» - лыжные ходы - переменная скорость	подниматься «полуёлочкой» и «ёлочкой» - пройти дистанцию в 3,5 км на лыжах - описывать технику изученных ходов	приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : уважать соперника <u>коммуникативные</u> : управлять своими эмоциями	личностные качества в процессе игровой деятельности		
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	Как пройти 4км с переходом с одного хода на другой?	- техника лыжных ходов -развитие выносливости -распределение нагрузки - переход с одного хода на другой	- демонстрировать технику лыжных ходов -уметь распределять нагрузку - демонстрировать переход с одного хода на другой -соблюдать технику безопасности	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
73	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	Какие упражнения на равновесие вы знаете ? Какие единоборства вы знаете?	-упражнения на равновесие -виды единоборств	- уметь выполнять упражнения на равновесия -выполнять стойки и передвижение в стойке	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
74	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).	Как правильно выполнять акробатические соединения? Какие захваты рук и туловища вы знаете?	-акробатические соединения -захваты рук и туловища	-выполнять акробатические соединения -демонстрировать захваты рук и туловища -соблюдать	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		

				технику безопасности	освоения игровых действий			
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	Знаете ли вы последовательность выполнения акробатических соединений?	- последовательность выполнения -мост -поворот в упор на одно колено -стойка на голове и руках	-знать последовательность выполнения -уметь выполнять акробатические соединения	<u>познавательные:</u> владеть широким арсеналом двигательных действий <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> использовать знаковые таблицы	владеть знаниями по организации занятий по бадминтону		
76	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	В каких жизненных ситуациях могут пригодиться упражнения в равновесии и освобождение от захватов?	- равновесие -захваты -жизненные ситуации	- выполнять упражнения на равновесие -уметь освободиться от захватов -применять эти навыки в жизни	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	оценивать ситуацию, принимать решение		
77	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	Какие подвижные игры с элементами акробатических упражнений вы знаете ?	-правила игр -акробатические упражнения -подвижные игры	-знать правило игр -правильно выполнять акробатические упражнения -соблюдать правила техники безопасности	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	применять умения и навыки в самостоятельной работе		
78	Комбинация движений с предметами (д),	Какие гимнастические предметы вы	- комбинация движений -гимнастические	- уметь выполнять комбинации движений с	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, <u>регулятивные:</u> владеть навыками	оценивать ситуацию, принимать		

	элементы единоборства (м).	знаете? Где и как могут пригодиться элементы единоборств?	предметы -элементы единоборств	предметами -знать элементы единоборств -знать и соблюдать правила техники безопасности	контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать с партнером	решение		
IV четверть Спортивные игры								
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	Как можно выполнить ведение мяча?	- ведение мяча левой и правой рукой - ведение мяча с изменением высоты отскока	- демонстрировать технику ведения мяча - знать технику ведения мяча с изменением высоты отскока	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> участвовать в диалоге	владеть способами игровой деятельности		
80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	Как корректировать технику ловли мяча?	-правила игры -жесты судьи -варианты ведения мяча - ловля мяча - остановка мяча	- моделировать технику освоенных игровых приёмов -выполнять правила игры - уметь ловить и останавливать мяч	<u>познавательные:</u> разбирать игровые ситуации <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение		
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах	Как правильно вести мяч? Как правильно бросать мяч в кольцо? Как правильно передать мяч?	- варианты ведения мяча -бросание мяча в кольцо -передача мяча	- выполнять ведение мяча -бросать мяч -передавать мяч	<u>познавательные:</u> разбирать игровые ситуации <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение		

82	Передачи мяча в тройках с перемещением	Как правильно вести мяч? Как правильно передать мяч? Что значит тактика игры?	- ведение мяча - тактика игры -передача мяча -дыхание	-выполнять ведение мяча - знать тактику игры -передавать мяч в тройках с перемещением -правильно делать вдох и выдох	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении координации движений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	Как правильно бросать мяч в кольцо после ведения?	- бросок мяча одной рукой от плеча после ведения - правила игры в баскетбол	- выполнять бросок мяча -участвовать в игре	<u>познавательные</u> : ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные</u> : ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты		
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	Какие стойки и перемещения игрока бывают в баскетболе?	- ведение мяча -передача мяча - правила игры - стойки и перемещения игрока	- правильно вести мяч -правильно передавать мяч -знать правила игры - уметь применять стойки и перемещения в игре	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	Для чего нужны комбинации в баскетболе?	- техника перемещений -ловля и передача мяча на месте и в движении - комбинации	- демонстрировать технику перемещений -демонстрировать технику ловли и передачи мяча - знать и выполнять комбинации	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		

86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Как выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой?	- правила игры - техника владения мячом (передачи) - правила игры	- понимать и выполнять технические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	владеть способами игровой деятельности		
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	Какие качества развивает упражнение передачи мяча в парах через сетку?	- техника владения мячом - верхняя передача - нижняя передача - правила игры	- понимать и выполнять технические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей		
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	Какие технические приёмы вы знаете?	- технические приёмы: перемещения в стойке, ускорения - нижняя прямая подача	- понимать и выполнять технические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Как правильно выбрать место на площадке при верхней и нижней передаче и приёме мяча?	- индивидуальная техника владения мячом - верхняя и нижняя передача - помощь в судействе	- демонстрировать технику игровых действий - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей		
90	Перемещения приставными	В чём заключаются	- правила игры - технические	- знать правила игры	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения	осваивать самостоятельно		

	шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	правила игры? В каких технических приёмах используются перемещения приставными шагами, боком?	приёмы -жесты судьи	-понимать жесты -понимать тактику игры -выполнять технические приёмы игры	поставленной задачи, <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	упражнения для развития скоростных способностей, оценивать собственные результаты		
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Как владеть техникой и тактикой игры в волейбол?	-техника и тактика игры -правила игры	- владеть техникой и тактикой -знать жесты судьи -слышать судью -ЗНАТЬ ПРАВИЛА ИГРЫ	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять максимально физические качества и оценивать собственные результаты		
Лёгкая атлетика								
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	Как вести себя на спортплощадке во время занятий лёгкой атлетикой?	- строевые упражнения -правила игры	- владеть строевыми упражнениями - знать правила техники безопасности	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	Как правильно прыгать через скакалку? Как правильно выполнить прыжок в высоту с 3-шагов разбега?	- прыжки через скакалку -правила игры - прыжок в высоту	- уметь прыгать через скакалку -владеть правилами игры - правильно подобрать разбег и выполнить прыжок	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		

94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	Как выполнить прыжок в высоту с наилучшим результатом?	- наилучший результат - правила игры - КН	- демонстрировать прыжок в высоту - участвовать в игре - сдать КН	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
95	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Как корректировать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м?	- техника метания мяча в цель - горизонтальная цель	- осваивать технику метания мяча по горизонтальной цели - уметь метать мяч по цели	<u>познавательные</u> : ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
96	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Как достичь точности попадания мяча в цель?	- точность попадания мяча в цель - ОРУ	- точно попадать мячом в горизонтальную цель - выполнять ОРУ на верхний плечевой сустав	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
97	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Как корректировать технику метания? Как достичь максимальной точности	- техника метания мяча в горизонтальную цель на результат - ОРУ	- демонстрировать технику в метании мяча в горизонтальную цель - соблюдать	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обмениваться	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых		

		попадания мяча в горизонтальную цель?		правила техники безопасности при метании мяча	мнениями, задавать вопросы	упражнений		
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	Как выполнить старт с опорой на одну руку? Как достичь наилучшего результата в беге на 60 м?	- старт с опорой на одну руку - бег на короткую дистанцию - скоростной бег - эстафеты с предметами - бег на 60 м на результат	-уметь выполнять старт с опорой на одну руку - бегать на короткие дистанции - бегать 60 м на результат	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	Как прыгать в длину с разбега? Как правильно метать мяч в цель и на дальность?	- прыжки в длину с разбега - метание мяча в цель - метание мяча на дальность	-овладеть техникой прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель и на дальность	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	Как корректировать технику прыжков в длину с разбега и метания мяча?	- прыжок в длину с разбега, метание мяча -тестирование уровня физической подготовленности	Выполнять тесты	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
101	Медленный бег до 5 мин.	Что такое выносливость?	- медленный бег - выносливость - бег на длинные	- КН метания мяча на лучший результат (в цель	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> составлять план и	принимать оперативно решение, проявлять		

	Учет метания мяча.		дистанции - метание мяча	и на дальность) - владеть техникой длительного бега	последовательность действий <u>оценивать игровые ситуации и явления мысленно</u> <u>и нести ответственность</u> <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	навыки сотрудничества		
10 2	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	Что такое выносливость и как её развивать?	- выносливость - бег 1500 м - сила	- владеть техникой длительного бега - уметь подтягиваться	<u>познавательные:</u> рефлексия способов и условий действий <u>регулятивные:</u> составлять план и последовательность действий <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества		

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	тема урока	решаемые проблемы	понятия	предметные результаты	ууд	личностные результаты	дата	
							пла н	фак т
	I четверть(27ч)							
	Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)							
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Техника низкого старта и стартового разгона (повторение). Бег 2 мин.	Как вести себя на спортплощадке? Что такое режим дня? Помогает ли бег в развитии выносливости? Для чего нужен стартовый разгон?	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - низкий старт и стартовый разгон	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - знать и понимать	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу		

				технику бега - выполнять низкий старт и стартовый разгон				
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (9 ч)								
2	Совершенствован ие старта и стартового разгона. Учёт-бег 30м. Бег 4 мин.	Как достичь наилучшего результата в беге на короткие дистанции ? Что такое выносливость и как её развивать?	- низкий старт - равномерный бег - стартовый разгон - история легкой атлетики	- демонстрировать технику равномерного бега - знать историю легкой атлетики - выполнять низкий старт и стартовый разгон	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника		
3	Совершенствован ие старта и стартового разгона. Прыжковые упражнения. Учёт- прыжок в длину с места. Бег 5 мин с ускорениями.	Что такое СПУ? (специальные прыжковые упражнения) От чего зависит высокий результат в прыжках в длину с места?	- низкий старт - стартовый разгон - СПУ - бег на выносливость - бег с ускорениями - прыжок с/м - имена выдающихся спортсменов	- демонстрировать технику прыжка с/м - бегать на короткую дистанцию(н/с и стартовый разгон) - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу		
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6 мин с ускорениями по	Как корректировать технику бега? Что такое старты с ускорениями? Как правильно выполнять ПУ?	- техника бега - ускорение - СПУ - бег на выносливость - бег с ускорением - старты с	- осваивать технику бега - осваивать технику прыжковых упражнений - выполнять	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности		

	50-60 м.		преследованием	разные старты с преследованием				
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7 мин с ускорениями до 80 м.	Как пробежать короткие дистанции с наилучшим результатом? Для чего нужны прыжки через скакалку ? Зачем нужны ускорения при беге на выносливость?	- наилучший результат - техника прыжка через скакалку - бег на выносливость - бег с ускорением	- демонстрировать лучший результат в беге на короткие дистанции - демонстрировать технику низкого старта и стартового разгона	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
6	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8 мин с ускорениями до 80 мин.	Как достичь лучшего результата в прыжках в длину с разбега? Как распределять силы на длинной дистанции?	- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции - техника прыжка в длину с разбега	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - применять разученные упражнения для развития выносливости - прыгать в длину с разбега	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять выдержку, самообладание		
7	Повторение техники метания мяча с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 8 мин с ускорениями до	Какое значение имеет разбег при метании мяча? От чего зависит высокий результат в прыжках в длину	- распределение сил по дистанции - метание мяча на дальность на результат - бег с ускорением - прыжки в длину	- контролировать ее по ЧСС - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - уметь бегать с	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль		

	100 м.	с разбега?	с разбега	ускорением - выполнять прыжок в длину с разбега		результата		
8	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60 м. Бег до 9 мин с ускорениями по 80-100 м.	Какие физические качества развивает метание мяча(150г)? Как пробежать 60 м с наилучшим результатом?	- метание мяча с разбега(150г) - стойка боком и грудью в направлении метания - бег на 60 м - развитие выносливости	- владеть техникой метания мяча на дальность - показать наилучший результат в беге на 60 м	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль		
9	Прыжок в длину с разбега- учёт результата. Совершенствование метания мяча с разбега на дальность. Бег до 10 мин.	От чего зависит результат в прыжках в длину? Как улучшить результат в метании мяча на дальность?	- прыжок в длину с разбега - метание мяча с разбега на дальность - уровень физической подготовленности	- демонстрировать наилучший результат в прыжках в длину с разбега - совершенствовать метание мяча с разбега на дальность - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		
10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10 мин с ускорениями по 100 м, 2-3 раза.	Какое значение имеет разбег при метании мяча? Как распределить силы на дальние дистанции?	- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - метание мяча(150г) - бег на	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - самостоятельно проводить разминку - метать мяч на	<u>познавательные:</u> владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения двигательных действий <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		

			выносливость	дальность на результат - овладеть организаторскими умениями				
Спортивные игры (17 часов). Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.								
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Как вести себя на спортплощадке во время занятий? Что такое пассивное сопротивление защитника?	- возникновение и развитие баскетбола -эволюция техники передач и ловли мяча в баскетболе - ведение мяча на месте и в движении	- пользоваться таблицами показателей ЧСС -излагать основные понятия техники игры -уметь владеть мячом и передвигаться на площадке	<u>познавательные</u> : ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные</u> : ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения		
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Где возник баскетбол? Как баскетбол влияет на зрение? Как быстро осуществлять передачу мяча в движении в баскетболе?	- история баскетбола - зрение и баскетбол - правила игры - упражнения на сопротивление	- знать историю баскетбола - объяснять влияние баскетбола на зрение - излагать общие правила игры -демонстрировать технику передвижения с передачей мяча разными способами	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к учебному материалу		

13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Как правильно передать мяч одной и двумя руками? Какие способы передачи существуют?	- место для занятий баскетболом - ловля и передача мяча	- демонстрировать основные способы ловли и передачи мяча - уметь передавать мяч со сменой мест	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к учебному материалу		
14	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.	Как правильно выбрать место для перехвата мяча? Как лучше использовать изученные комбинации во время игры?	- правила передачи мяча - индивидуальные действия с мячом - правила ведения мяча	- демонстрировать технику передвижения - выполнять передачу и ведение мяча - правильно использовать комбинации из изученных элементов	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	принимать оперативно решение		
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	Что такое позиционное нападение и когда его используют? Как стоит игрок на площадке во время защиты в игровых взаимодействиях	- стойки игрока - позиционное нападение - личная защита - правила игры	- правильно выбирать стойку игрока во время игры - демонстрировать технику передвижения в нападении и личной защите - знать правила игры	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к учебному материалу		
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	Как правильно выполнить штрафной бросок?	- бросок мяча по кольцу - правила игры - ловля и передача	- демонстрировать бросок мяча по кольцу - ловить мяч, передавать мяч,	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять	осуществлять самоконтроль		

				вести мяч - выполнять броски мяча в кольцо	ошибки <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	Что такое заслон? Как должны взаимодействовать игроки в нападении и защите через «заслон»?	- заслон - выбор места на площадке - взаимодействие игроков - учебная игра - правила игры в баскетбол	- уметь правильно выбрать место при выполнении заслона - уметь держать мяч при ведении - уметь взаимодействовать с игроками	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
18	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	Как корректировать технику передачи мяча двумя руками?	- передача мяча двумя руками сверху -полоса препятствий - правила игры «Пионербол»	- демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху - играть в подвижные игры на основе волейбола	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
19	Полоса препятствий. Закрепление передачи мяча двумя руками сверху.	Как преодолеть полосу препятствий с наилучшим результатом?	- наилучший результат -правила волейбола	- преодолевать полосу препятствий - уметь передавать мяч двумя руками сверху	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
20	Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу.	Как правильно принять мяч двумя руками	- приём мяча двумя руками снизу - упражнения для	- выполнять стойки и перемещения в	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : выбирать действия в	проявлять навыки сотрудничества		

	Преодоление полосы препятствий.	снизу?	развития силы рук и ног - правила игры	различных сочетаниях - осваивать технику перемещений - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук и ног	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	и оценивать собственные результаты		
21	Закрепление приёма мяча двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	Как правильно выбрать место для приёма мяча?	- техника владения мячом(приёма) - история волейбола - основные правила игры	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - понимать и выполнять технические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к учебному материалу		
22	Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передач мяча.	Как правильно выполнить нижнюю прямую подачу мяча?	- индивидуальная техника владения мячом - нижняя прямая подача - помощь в судействе - техника передачи мяча	- выполнять специально подобранные упражнения - демонстрировать технику нижней прямой подачи мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
23	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча.	Какие технические приёмы вы знаете?	- техника владения мячом - верхняя и нижняя передачи	- знать правила игры - понимать жесты - выполнять	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои	проявлять интерес к учебному материалу;		

	Совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи сверху.	Какие передачи бывают в волейболе? Какие качества развивает передача мяча?	- правила игры - технические приёмы - жесты судьи - помощь в судействе	технические приёмы игры - владеть техникой и тактикой	действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	самоконтроль		
24	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	Что такое перемещение в стойке в волейболе?	- перемещение приставным шагом, боком, лицом, спиной вперёд - упражнения для развития силы рук и ног	- выполнять стойки и перемещения в различных сочетаниях - осваивать технику перемещений - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук и ног	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
25	Повторение элементов волейбола, игра «Мяч в воздухе».	Какое значение имеет стойка для игрока в волейболе?	- варианты передвижения игрока - упражнения для развития силы ног	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	Как развить силу рук? Какие элементы волейбола присутствуют в игре «Картошка»?	- варианты выполнения в подтягивании - упражнения для развития силы мышц рук и туловища	- уметь подтягиваться - выполнять приёмы мяча сверху и снизу двумя руками - знать правила	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u>	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		

			- учебная игра «Картошка» - правила игры	учебной игры	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий			
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги успеваемости четверти.	Как правильно передавать мяч сверху на месте и после перемещения вперёд? Как достичь наилучшего результата в подтягивании?	- элементы волейбола - учебные игры - правила игры в волейбол - подтягивание	- уметь подтягиваться - знать элементы волейбола - знать правила волейбола - уметь играть в волейбол	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
II четверть(21 ч) Гимнастика с элементами акробатики и единоборств								
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Как вести себя в зале во время занятий гимнастикой?	- правила поведения на уроке - техника безопасности	- знать и соблюдать правила техники безопасности - овладевать терминологией	<u>Познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
29	Кувырки вперед и назад.	Как правильно выполнить кувырок вперед и назад? Что такое группировка и как её выполнять?	- правильная группировка при кувырке - перекаты - опора руками за головой	- выполнять и объяснять правила выполнения - овладевать терминологией	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
30	Лазание по канату	Как правильно	- лазанье по канату	- выполнять и	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее	проявлять		

	в три приема.	выполнять лазание по канату в три приема? Как научиться лазать по канату?	- организаторские умения - самостраховка	объяснять правила - овладевать терминологией - осуществлять помощь друг другу	эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок(Ю); два кувырка вперед слитно(Д).	Как правильно выполнить кувырки ? Как развить силу рук? Как выполнить кувырок назад и перейти в стойку ноги врозь?	- кувырок вперед - кувырок назад - стойка ноги врозь - самостраховка	- правильно выполнять кувырки вперед и назад - выполнять акробатические соединения - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные</u> : выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные</u> : проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и		
32	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(Ю); из упора на н/ж опускание вперед в вис присев(Д).	Как правильно выполнить вис на подколенках? Как развить силу? Что такое упор в гимнастике?	- техника выполнения виса на подколенках и стойки на руках - упоры - ОРУ с предметом для развития координации	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации - уметь выполнять упор и висы	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики		
33	Стойка на голове и руках(Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене(Д).	Что такое равновесие? Какие акробатические соединения вы знаете? Как выполнить	- равновесие - гибкость - работа рук - работа ног - стойка на голове и руках	- выполнять упражнения в равновесии - использовать разученные упражнения для развития силы и	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		

		стойку на голове с согнутыми ногами и мост из положения стоя?		гибкости				
34	Лазание по канату.	Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	- работа рук и ног - гибкость - самостраховка - канат	- четко выполнять лазание по канату - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
35	Подъём махом назад в сед ноги врозь(Ю); из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж(Д).	Как развивать координацию движений? Как развивать силовые способности и гибкость?	- силовые упражнения - строевые упражнения - махи и висы	- выполнять махи и висы - лазать по канату - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу		
36	Акробатические упражнения.	Какие вы знаете акробатические упражнения? Как выполнять страховку во время выполнения упражнений ?	- соскок, махи - висы, кувырки - страховка во время выполнения упражнений - гимнастические снаряды	- выполнить висы - выполнять передвижения в висах - уметь правильно выполнять махи и соскоки - оказывать страховку и помощь	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
37	Опорный прыжок: согнув ноги(Ю);	Какое физическое качество	- работа рук и ног - упор	- уметь развивать силу рук	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи	максимально проявлять свои		

	прыжок боком с поворотом на 90(Д).	развивает опорный прыжок?	- гимнастический козёл - акробатические соединения	- выполнять правильно упор - выполнять махи	<u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	физические способности		
38	Акробатическая комбинация	Что такое акробатическая комбинация? Какие упражнения развивают координационные способности? Как выполнять строевые упражнения?	- правила перестроения - прыгучесть - строевые упражнения - махи ногами - координация движений - гимнастические упражнения	- уметь выполнять перестроения - уметь выполнять строевые упражнения - освоить упражнения по развитию координации - уметь выполнять акробатические комбинации	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные</u> : формулировать, отстаивать свое мнение	максимально проявлять свои физические способности		
39	Опорный прыжок: согнув ноги(Ю); прыжок боком с поворотом на 90(Д).	Какие упражнения развивают координационные способности?	- правила перестроения - работа рук в разных плоскостях - опорный прыжок - перекладина	- уметь перестраиваться - демонстрировать простейшие упражнения на координацию и равновесие - выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги - выполнять прыжок боком с поворотом на 90	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
40	Закрепление изученных элементов на	Какие физические качества помогают	- страховка - помощь во время выполнения	- чётко выполнять строевые приёмы - оказывать	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений	применять знания и упражнения для организации		

	снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	развивать упражнения на гимнастических снарядах? Какие бывают строевые упражнения ?	упражнений - опорный прыжок - лазание по канату - упражнения в равновесии	страховку - уметь выполнять опорные прыжки - выполнять лазание по канату	<u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : грамотно излагать собственную точку зрения	самостоятельных занятий		
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	Как выполнять упражнения в равновесии ? Что такое равновесие? Какие физические качества развивает полоса препятствий?	- равновесия - верёвочка - гимнастическая скамейка - прыгалка - упоры, висы, соскоки - акробатические соединения	- знать и выполнять прикладные упражнения - выполнять упражнения в равновесии - уметь проходить полосу препятствий - владеть терминологией	<u>познавательные</u> : владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
42	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	Какие игры на внимание вы знаете? Как сдать КН по лазанию на канате?	- лазание по канату - упражнение с гимнастическими предметами - игры на внимание	- выполнять упражнения с различными гимнастическими предметами - сдать КН	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
43	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	Как успешно сдать КН по акробатическим соединениям?	- кувырок вперёд - кувырок назад - упоры - ОРУ	- выполнить акробатическое соединение - оказывать страховку и помощь во время	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		

				занятий -владеть терминологией	дискуссию, взаимодействовать со сверстниками			
44	Соединение из 3-4 элементов.	Как выполнить соединение из 3-4 элементов?	- акробатические соединения -страховка помощь во время выполнения упражнений	- оказывать страховку -выполнять акробатические соединения - уметь прыгать через скакалку	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
45	Учёт-подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	Какие упражнения развивают равновесие? Зачем нужны висы? Как выполнять упражнения на перекладине?	- упражнения на равновесие -висы -полоса препятствий -страховка и помощь -подтягивание	- оказывать страховку и помощь -выполнять висы -владеть своим телом в пространстве -сдать КН	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу		
46	Упражнения в равновесии(Д); стойки и передвижение в стойке(Ю).	Какие ОРУ с повышенной амплитудой вы знаете? Какие виды единоборств вы знаете?	- амплитуда - плечевой сустав - локтевой сустав - позвоночник -упражнения в равновесии -стоки	- владеть своим телом - выполнять ОРУ - оказывать страховку и помощь -передвижение в стойках	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками			
47	Упражнения в равновесии(Д); освобождение от захватов(Ю).	Какие акробатические упражнения можно выполнить на гимнастической скамейке? Какие приемы	-комбинация на гимнастической скамейке -приёмы освобождения от захватов	- чётко выполнить комбинацию на гимнастической скамейке -оказывать страховку при выполнении упражнений	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу		

		освобождения от захватов нужно знать?						
48	Упражнения в равновесии(Д); элементы единоборств(Ю).	Какие единоборства существуют? Что такое равновесие?	-правила единоборств -элементы единоборств -упражнения на равновесие	- выявлять и устранять типичные ошибки в элементах единоборств -выполнять упражнения на равновесие	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		

III четверть(30ч)

Лыжная подготовка и элементы единоборств(24/6ч)

49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Для чего нужна лыжная подготовка? Как можно передвигаться на лыжах? Что такое попеременный двухшажный ход?	- техника безопасности на лыжах -подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь -лыжные ходы	- подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь -разбираться в классификации лыжных ходов	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	Что значит скользкий шаг без палок и с палками?	- техника скользящего шага без палок - техника скользящего шага с палками	- применять разученные упражнения для улучшения техники лыжных ходов	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
51	Попеременный двухшажный ход	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- описывать технику попеременного двухшажного хода -участвовать в	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за	проявлять интерес к учебному материалу		

				лыжной эстафете	помощью, формулировать свои затруднения			
52	Повороты переступанием в движении	Как можно совершенствовать свою лыжную технику?	- техника поворотов переступанием в движении - развитие выносливости - улучшение собственного результата	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике поворотов и поворотов переступанием в движении	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять самостоятельность, активность		
53	Подъём в гору скользящим шагом.	Чем отличается скользящий шаг без палок от скользящего шага с палками?	- техника скользящего шага - развитие скоростных способностей - развитие выносливости	- применять разученные упражнения для улучшения техники скользящего шага	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Как улучшить технику одновременного одношажного хода? Как выбрать режим нагрузки?	- техника одновременного двухшажного хода - развитие выносливости - режим нагрузки	- распределять правильно нагрузку - применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного одношажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	проявлять интерес к новому учебному материалу		
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Как улучшить технику лыжных ходов? Как выбрать режим нагрузки?	- техника лыжных ходов - регулирование нагрузки - развитие выносливости	- описывать технику лыжных ходов - уметь проходить 3 км, применяя лыжные ходы	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		

			-повороты переступанием	-уметь выполнять повороты переступанием				
56	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход.	Как совершенствовать технику лыжных ходов? Где можно использовать подъём «полуёлочкой»?	- техника лыжных ходов - развитие выносливости -подъём «полуёлочкой» -коньковый ход	- демонстрировать технику лыжных ходов -распределять нагрузку -выполнять подъём «полуёлочкой» - пройти 3 км со сменой лыжных ходов включая коньковый ход	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
57	Торможение и поворот упором.	Как правильно выполнить торможение и поворот упором? Как усовершенствовать технику выполнения одновременного двухшажного хода?	- распределение нагрузки - развитие выносливости - одновременный двухшажный ход - торможение и поворот упором	- знать технику выполнения одновременного двухшажного хода и торможение и поворот упором - пройти 3 км со сменой лыжных ходов	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Как корректировать технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы ? Как правильно распределить	- катание с гор - развитие выносливости -регулирование нагрузки	- демонстрировать технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы - передвигаться на лыжах 2 км (прикидка)	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		

		нагрузку?						
59	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	Как корректировать технику одновременных ходов? Как усовершенствовать попеременный двухшажный ход?	- техника одновременных ходов - техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 3км в равномерном темпе - спортивные игры на склонах	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	Как удерживать равновесие при спусках и поворотах на склонах? Как научиться технике конькового хода?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах - подъём и спуски -техника конькового хода	- осваивать технику лыжных ходов - уметь выполнять спуски и подъёмы - пройти 3 км включая технику конькового хода	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе <u>коммуникативные:</u> проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	владеть способами спортивной деятельности		
61	Прохождение дистанции до 4,5 км. Торможение и поворот упором.	Как правильно распределить нагрузку? Как корректировать технику торможение и поворот упором?	- техника лыжных ходов - дистанция 4.5 км -катание с горок	- осваивать технику лыжных ходов -пройти 4.5 км -демонстрировать технику торможение и поворот упором	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости.	Где применяется одновременный одношажный ход?	- одновременный одношажный ход -дистанция 4.5 км -катание с горок -эстафеты	- уметь спускаться с горки - уметь тормозить - уметь подниматься скользящим шагом	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности		

				-пройти 4.5км применяя попеременные и одновременные ходы демонстрировать стартовый вариант				
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Как достичь наилучшего результата во встречных эстафетах?	- техника старта - техника одновременного одношажного хода	- уметь выполнять старт - уметь передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом - подвижная игра	<u>познавательные:</u> планировать формы занятий <u>регулятивные:</u> организовывать места занятий <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность		
64	Коньковый ход. Эстафеты.	Где и на каких дистанциях используется коньковый ход?	- техника конькового хода -передвижение на лыжах 4км -эстафеты	- знать технику конькового хода, подъёмов и спусков -уметь передвигаться на лыжах 4км в равномерном темпе	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	уметь организовывать свою деятельность		
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Как можно безопасно преодолеть бугры и впадины при спуске с горы?	-лыжные ходы -средняя скорость -техника поворотов -техника спусков и подъёмов -катание с горы	- пройти 4 км на лыжах - описывать технику изученных лыжных ходов -уметь преодолевать бугры и впадины	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		

66	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.	Где могут пригодиться навыки владения попеременным и одновременным бесшажным ходами?	-правила лыжных соревнований -контрольные нормативы - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	- знать правила лыжных соревнований -чётко сдать контрольные нормативы - участвовать в лыжных гонках	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
67	Коньковый ход.	Что нужно учитывать при ходьбе коньковым ходом?	- техника выполнения конькового хода - развитие выносливости	- демонстрировать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков в подвижных играх на лыжах -владеть техникой конькового хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Как достичь лучшего результата во встречных эстафетах?	- прохождение на лыжах до 4км -средняя скорость -этапы эстафет -одновременный одношажный ход	-уметь передвигаться на лыжах до 4км со средней скоростью -участвовать в эстафетах -владеть техникой одновременного одношажного хода	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
69	Торможение и поворот упором.	Как корректировать технику подъёмов и спусков в подвижных играх?	- правила игры -эстафеты -скользящий шаг -спуски и подъёмы -этапы эстафет	- уметь играть в подвижные игры на лыжах -знать правила игры -соблюдать технику	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

				безопасности -быть взаимовежливыми во время игры	освоения игровых приемов и действий			
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Как пройти дистанцию в 4км с достойным результатом?	-техника лыжных ходов - развитие выносливости - распределение нагрузки - развитие скоростных качеств	- демонстрировать технику лыжных ходов -играть в подвижные игры на лыжах - уметь распределять нагрузку	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
71	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4 км.	Как пройти дистанцию 4 км с достойным результатом?	-техника лыжных ходов - переменная скорость	- пройти дистанцию 4 км на лыжах - описывать технику изученных ходов	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : уважать соперника <u>коммуникативные</u> : управлять своими эмоциями	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
72	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.	Как пройти 4.5 км с переходом с одного хода на другой?	- техника лыжных ходов -развитие выносливости -распределение нагрузки - переход с одного хода на другой -коньковый ход	- демонстрировать технику лыжных ходов -уметь распределять нагрузку - демонстрировать переход с одного хода на другой -соблюдать технику безопасности - совершенствовать	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		

				на дистанции коньковый ход				
73	Элементы единоборств.	Какие упражнения на равновесие вы знаете? Какие единоборства вы знаете?	-упражнения на равновесие -виды единоборств	- уметь выполнять упражнения на равновесия -выполнять стойки и передвижение в стойке	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
74	Стойки и передвижение в стойке.	Как правильно выполнять акробатические соединения? Какие стойки и в них передвижение вы знаете?	-акробатические соединения -стоки - передвижение в стойках	-выполнять акробатические соединения -уметь выполнять стойки и передвижение в них -соблюдать технику безопасности	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
75	Захваты рук и туловища.	Какие захваты рук и туловища вы знаете?	- последовательность выполнения -стойка на голове и руках -захваты рук и туловища	-знать последовательность выполнения -уметь выполнять акробатические соединения -знать как выполняются захваты рук и туловища	<u>познавательные</u> : владеть широким арсеналом двигательных действий <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> : использовать знаковые таблицы	владеть знаниями по организации занятий по бадминтону		
76	Игра «Выталкивание из круга».	Какие подвижные игры с элементами акробатических упражнений вы знаете?	- правило игр -акробатические упражнения -подвижные игры	- знать правило игр -правильно выполнять акробатические упражнения	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> : вести диалог по основам организации	оценивать ситуацию, принимать решение		

				-соблюдать правило безопасности				
77	Борьба за предмет(Ю); акробатика(Д).	В каких жизненных ситуациях могут пригодиться упражнения в равновесии и освобождение от захватов?	-равновесия -захваты -жизненные ситуации	-выполнять упражнение на равновесия -уметь выполнять освобождение от захватов -применять эти навыки в жизни	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	применять умения и навыки в самостоятельной работе		
78	Игра «Перетягивание в парах».	Какие гимнастические предметы вы знаете? Где и как могут пригодиться элементы единоборств?	- комбинация движений -гимнастические предметы -элементы единоборств	- уметь выполнять комбинации движений с предметами -знать элементы единоборств -знать и соблюдать правила техники безопасности	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать с партнером	оценивать ситуацию, принимать решение		

IV четверть(24ч)

Спортивные игры(13ч)

79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	Как можно выполнить ведение мяча?	- ведение мяча левой и правой рукой - ведение мяча с изменением высоты отскока	- демонстрировать технику ведения мяча - знать технику ведения мяча с изменением высоты отскока	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> : участвовать в диалоге	владеть способами игровой деятельности		
80	Передача мяча в тройках с	Как правильно вести мяч?	-ведение мяча - передача мяча	-выполнять ведение мяча	<u>познавательные</u> : разбирать игровые ситуации	оценивать ситуацию,		

	перемещением.	Как правильно передать мяч?	- варианты ведения мяча - дыхание	- уметь передавать мяч в тройках с перемещением - правильно делать вдох и выдох	<u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	принимать решение		
81	Броски мяча после ведения.	Как правильно вести мяч? Как правильно бросать мяч в кольцо после ведения?	- варианты ведения мяча - бросок мяча одной рукой от плеча после ведения	- выполнять ведение мяча - бросать мяч - передавать мяч	<u>познавательные</u> : разбирать игровые ситуации <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение		
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	Как правильно вести мяч? Что такое позиционное нападение и личная защита? Что значит тактика игры?	- ведение мяча - позиционное нападение - личная защита - тактика игры	- выполнять ведение мяча - выполнять позиционное нападение и личную защиту - знать тактику игры	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении координации движений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Что такое заслон? Как должны взаимодействовать игроки в нападении и защите через «заслон»?	- заслон - выбор места на площадке - взаимодействие игроков - учебная игра - правила игры в баскетбол	- уметь правильно выбрать место при выполнении заслона - уметь держать мяч при ведении - уметь взаимодействовать с игроками	<u>познавательные</u> : ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные</u> : ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты		
84	Учебная игра в баскетбол.	Какие стойки и перемещения игрока бывают в баскетболе?	- ведение мяча - передача мяча - правила игры - стойки и перемещения	- правильно вести мяч - правильно передавать мяч - знать правила	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		

			игрока	игры - уметь применять стойки и перемещения в игре	<u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений		
85	Передача мяча во встречных колоннах.	Для чего нужна передача мяча во встречных колоннах в баскетболе?	- передача мяча во встречных колоннах - ловля и передача мяча на месте и в движении	- демонстрировать технику передачи мяча во встречных колоннах - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
86	Приём мяча снизу после подачи.	Как правильно подать мяч для приёма мяча снизу? Как правильно принять мяч снизу после подачи?	- правила приёма и подачи мяча - техника владения мячом - правила игры	- понимать и выполнять технические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	владеть способами игровой деятельности	
87	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Какие качества развивает упражнение передачи мяча в парах через сетку?	- техника владения мячом - отбивание мяча кулаком через сетку - верхняя передача - нижняя передача - правила игры	- понимать и выполнять технические действия - соблюдать правила игры - уметь отбивать мяч кулаком через сетку	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей	
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	Какие качества развивает упражнение	- техника владения мячом - нижняя и	- понимать и выполнять технические	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои	осваивать самостоятельно упражнения для	

		передачи мяча в парах через сетку?	верхняя передачи через сетку - правила игры	действия -соблюдать правила игры -осуществлять помощь в судействе	действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	развития скоростно-силовых способностей		
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	Как правильно выбрать место на площадке при верхней передаче мяча на месте и с перемещением?	- индивидуальная техника владения мячом - верхняя передача на месте и с перемещением -помощь в судействе	- демонстрировать технику игровых действий - выполнять верхнюю передачу на месте и с перемещением -осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей		
90	Игры по упрощённым правилам.	Что такое игры по упрощённым правилам? В чём заключаются правила игры?	- упрощённые правила игры - жесты судьи - технические приёмы игры	-знать правила игры -понимать жесты -понимать тактику игры -выполнять технические приёмы игры	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей, оценивать собственные результаты		
91	Учебная игра в волейбол.	Как владеть техникой и тактикой игры в волейбол?	-техника и тактика игры -правила игры	- владеть техникой и тактикой -знать жесты судьи -слышать судью - знать правила игры	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять максимально физические качества и оценивать собственные результаты		
Лёгкая атлетика(11ч)								
92	Техника	Как вести себя на	- строевые	- владеть	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее	проявлять навыки		

	безопасности во время занятий легкой атлетикой.	спортплощадке во время занятий лёгкой атлетикой?	упражнения -правила игры	строевыми упражнениями - знать правила техники безопасности	эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	сотрудничества и оценивать собственные результаты		
93	Бег 30 м, 100 м. Медленный бег 6 мин.	Какие физические качества развивает бег на короткие дистанции?	- бег на короткие дистанции - физические качества	- бегать 30 м, 100 м - знать правила соревнований	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
94	Разучивание прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин.	Как выполнить прыжок в длину с разбега? Как правильно подобрать разбег?	- прыжок в длину - разбег - отталкивание - полёт - приземление	- демонстрировать прыжок в длину - правильно подбирать разбег - уметь правильно отталкиваться	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин.	На какие фазы делится прыжок в длину с разбега? Как правильно выполнить приземление при прыжке?	- прыжок в длину - разбег - отталкивание - полёт - приземление	- демонстрировать прыжок в длину - правильно подбирать разбег - уметь правильно отталкиваться	<u>познавательные</u> : ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
96	Закрепление прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов.	Как выполнить прыжок в длину с разбега с наилучшим результатом ?	- наилучший результат - разбег - отталкивание - полёт - приземление	- подобрать правильный разбег - уметь правильно отталкиваться - уметь правильно приземлиться	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		

97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег- 60 м-учёт	Как достичь наилучшего результата в беге на 60 м? Какие старты вы знаете?	- бег на короткую дистанцию - скоростной бег - эстафеты с предметами - бег на 60 м на результат - упражнения на сопротивление	- бегать на короткие дистанции - бегать 60 м на результат - выполнять различные старты - знать упражнения на сопротивление	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин.	Как корректировать технику метания?	- техника метания мяча - разбег - скрестные шаги - метание мяча	- демонстрировать технику в метании мяча - соблюдать правила техники безопасности при метании мяча	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
99	Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Как правильно подобрать разбег при метании мяча? Как правильно держать мяч в руке?	- метание мяча на дальность - разбег - скрестные шаги - метание мяча	- овладеть техникой метания мяча на дальность - соблюдать правила техники безопасности при метании мяча	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
100	Зачёт по прыжкам в длину с разбега.	Как корректировать	- прыжок в длину с разбега	Выполнять тесты	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять	максимально проявлять		

	I четверть(27ч)							
	Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)							
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Техника низкого старта и стартового разгона (повторение).Бег 2мин.	Как вести себя на спортплощадке? Что такое режим дня? Помогает ли бег в развитии выносливости? Для чего нужен стартовый разгон?	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - низкий старт и стартовый разгон	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - знать и понимать технику бега -выполнять низкий старт и стартовый разгон	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу		
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкаяатлетика (9 ч)							
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3 мин.	Как оказать первую медицинскую помощь при ушибах, ссадинах и вывихах? Как правильно передать эстафетную палочку? Как развить выносливость при беге?	- первая медицинская помощь - эстафетный бег - передача эстафетной палочки - история легкой атлетики	- уметь оказывать первую медицинскую помощь при ушибах - знать правила передачи эстафетной палочки - знать историю легкой атлетики	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника		
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон.	Как улучшить свои скоростные качества?	- низкий старт - стартовый разгон	- выполнять низкий старт и стартовый разгон	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	проявлять учебно-познавательный		

	Закрепить эстафетный бег. Бег 30 м-учёт. Бег 4 мин.	Как достичь наилучшего результата при беге на короткие дистанции?	- СПУ - бег на выносливость - бег с ускорениями - имена выдающихся спортсменов	- бегать на короткую дистанцию(н/с и стартовый разгон) - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	интерес к новому учебному материалу		
4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учёт-прыжок в длину с места. Медленный бег 5 мин.	Для чего нужен низкий старт с преследованием? Как достичь наилучшего результата при прыжках в длину с места? Как корректировать техникубега?	- техника бега - ускорение - СПУ - бег на выносливость - бег с ускорением - старты с преследованием	- осваивать технику бега - демонстрировать технику прыжковых упражнений - выполнять разные старты с преследованием	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные</u> : договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности		
5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60 м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6 мин с ускорениями до 80 м.	Как пробежать короткие дистанции с наилучшим результатом? Зачем нужны ускорения при беге на выносливость?	- наилучший результат - техника прыжка через скакалку - бег на выносливость - бег с ускорением	- демонстрировать лучший результат в беге на короткие дистанции - демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	<u>познавательные</u> : оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в	Как достичь лучшего результата в	- понятие ЧСС - распределение сил на длинной	- выбирать индивидуальный режим нагрузки,	<u>познавательные</u> : самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи	проявлять выдержку, самообладание		

	4-5 шагов.Медленный бег 7 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	прыжках в длину с разбега? Как распределять силы на длинной дистанции?	дистанции - техника прыжка в длину с разбега	контролировать ее по ЧСС - применять разученные упражнения для развития выносливости - прыгать в длину с разбега	<u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений			
7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8 мин.	Какое значение имеет разбег при метании мяча? От чего зависит высокий результат в прыжках в длину с разбега?	- распределение сил по дистанции - метание мяча на дальность на результат - бег с ускорением - прыжки в длину с разбега	- контролировать ЧСС - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - уметь бегать с ускорением - выполнять прыжок в длину с разбега	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	Какие физические качества развивает метание мяча(150г)? Какие методы существуют для выработки выносливости?	- метание мяча с разбега(150г) - стойка боком и грудью в направлении метания - развитие выносливости	- владеть техникой метания мяча на дальность - показать наилучший результат в беге до 9 мин	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль		
9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	Как улучшить результат в метании мяча на дальность? Как правильно	- метание мяча с разбега на дальность - уровень физической	- демонстрировать наилучший результат в метании мяча на	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического		

		распределять силы при беге 10 мин.?	подготовленность и	дальность с разбега - овладеть организаторским и умениями	<u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	развития и физической подготовленности		
10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	Какое значение имеет разбег при прыжке в длину? Как распределить силы на дальние дистанции?	- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - бег на выносливость	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - самостоятельно проводить разминку - прыгать в длину с разбега - овладеть организаторским и умениями	<u>познавательные:</u> владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения двигательных действий <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		
Спортивные игры (17 часов). Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.								
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Как вести себя на спортплощадке во время занятий? Что такое пассивное сопротивление защитника?	- возникновение и развитие баскетбола - эволюция техники передач и ловли мяча в баскетболе - ведение мяча на месте и в движении	- пользоваться таблицами показателей ЧСС - соблюдать правила техники безопасности - уметь вести себя на площадке	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения		
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Где возник баскетбол? Как баскетбол влияет на зрение? Как быстро	- история баскетбола - зрение и баскетбол - правила игры - упражнения на	- знать историю баскетбола - объяснять влияние баскетбола на зрение	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать	проявлять интерес к учебному материалу		

		осуществлять передачу мяча в движении в баскетболе?	сопротивление	- излагать общие правила игры -демонстрировать технику передвижения с передачей мяча разными способами	учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки			
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Как правильно передать мяч одной и двумя руками? Какие способы передачи существуют?	- место для занятий баскетболом - ловля и передача мяча	- демонстрировать основные способы ловли и передачи мяча - уметь передавать мяч со сменой мест	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к учебному материалу		
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	Как правильно выбрать место для перехвата мяча? Как лучше использовать изученные комбинации во время игры?	- правила перехвата мяча - индивидуальные действия с мячом - правила ведения мяча	- демонстрировать технику передвижения - выполнять передачу и ведение мяча - правильно использовать комбинации из изученных элементов	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	принимать оперативно решение		
15	Взаимодействие 3-х игроков(тройка и малая восьмёрка).	Что такое позиционное нападение и когда его используют? Как стоит игрок на площадке во	- стойки игрока - позиционное нападение - личная защита - правила игры	- правильно выбирать стойку игрока во время игры - демонстрировать технику	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои	проявлять интерес к учебному материалу		

		время защиты в игровых взаимодействиях ?		передвижения в нападении и личной защите - знать правила игры	затруднения			
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	Как правильно выполнить штрафной бросок?	- штрафной бросок - бросок мяча по кольцу - правила игры - ловля и передача	- демонстрировать штрафной бросок мяча - ловить мяч, передавать мяч, вести мяч - выполнять броски мяча в кольцо	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осуществлять самоконтроль		
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	Что такое заслон? Как должны взаимодействовать игроки в нападении и защите через «заслон»?	- заслон - выбор места на площадке - взаимодействие игроков - учебная игра - правила игры в баскетбол	- уметь правильно выбрать место при выполнении заслона - уметь держать мяч при ведении - уметь взаимодействовать с игроками	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
18	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	Как корректировать технику передачи мяча двумя руками?	- передача мяча двумя руками сверху - полоса препятствий - правила игры «Пионербол»	- демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху - играть в подвижные игры на основе волейбола	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		

					игровых приемов и действий			
19	Полоса препятствий. Закрепление передачи мяча двумя руками сверху.	Как преодолеть полосу препятствий с наилучшим результатом?	- наилучший результат - правила волейбола	- преодолевать полосу препятствий - уметь передавать мяч двумя руками сверху	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
20	Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	Как правильно принять мяч двумя руками снизу?	- приём мяча двумя руками снизу - упражнения для развития силы рук и ног - правила игры	- выполнять стойки и перемещения в различных сочетаниях - осваивать технику перемещений - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук и ног	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
21	Закрепление приёма мяча двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	Как правильно выбрать место для приёма мяча?	- техника владения мячом(приёма) - история волейбола - основные правила игры	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - понимать и выполнять технические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к учебному материалу		
22	Обучение технике	Как правильно	- индивидуальная	- выполнять	<u>познавательные:</u> ставить новые	проявлять		

	нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передач мяча.	выполнить нижнюю прямую подачу мяча?	техника владения мячом - нижняя прямая подача - помощь в судействе - техника передачи мяча	специально подобранные упражнения - демонстрировать технику нижней прямой подачи мяча	учебные <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	интерес к новому учебному материалу		
23	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча. Совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи сверху.	Какие технические приёмы вы знаете? Какие передачи бывают в волейболе? Какие качества развивает передача мяча?	- техника владения мячом - верхняя и нижняя передачи - правила игры - технические приёмы - жесты судьи - помощь в судействе	- знать правила игры - понимать жесты - выполнять технические приёмы игры - владеть техникой и тактикой	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к учебному материалу; самоконтроль		
24	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	Что такое перемещение в стойке в волейболе?	- перемещение приставным шагом, боком, лицом, спиной вперёд - упражнения для развития силы рук и ног	- выполнять стойки и перемещения в различных сочетаниях - осваивать технику перемещений - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук и ног	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
25	Повторение элементов волейбола, игра «Мяч в воздухе».	Какое значение имеет стойка для игрока в волейболе?	- варианты передвижения игрока - упражнения для	- осваивать технику передвижения в разных	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в	проявлять навыки сотрудничества в разных		

			развития силы ног	сочетаниях - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног	соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ситуациях		
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	Как развить силу рук? Какие элементы волейбола присутствуют в игре «Картошка»?	- варианты выполнения в подтягивании - упражнения для развития силы мышц рук и туловища - учебная игра «Картошка» - правила игры	- уметь подтягиваться - выполнять приёмы мяча сверху и снизу двумя руками - знать правила учебной игры	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги успеваемости четверти.	Как правильно передавать мяч сверху на месте и после перемещения вперёд? Как достичь наилучшего результата в подтягивании?	- элементы волейбола - учебные игры - правила игры в волейбол - подтягивание	- уметь подтягиваться - знать элементы игры в волейбола - знать правила волейбола - уметь играть в волейбол	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
II четверть(21 ч) Гимнастика с элементами акробатики и единоборств								
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Как вести себя в зале во время занятий гимнастикой?	- правила поведения на уроке - техника безопасности	- знать и соблюдать правила техники безопасности - овладеть терминологией	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за	проявлять интерес к новому учебному материалу		

					помощью, формулировать свои затруднения			
29	Кувырки вперед и назад.	Как правильно выполнить кувырок вперед и назад? Что такое группировка и как её выполнять?	- правильная группировка при кувырке - перекаты - опора руками за головой	- выполнять и объяснять правила выполнения кувырков - овладеть терминологией	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
30	Лазание по канату в три приема.	Как правильно выполнять лазание по канату в три приема? Как научиться лазать по канату?	- лазание по канату - организаторские умения - самостраховка	- выполнять и объяснять правила лазания по канату - овладевать терминологией - осуществлять помощь друг другу	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок(Ю); два кувырка вперед слитно(Д).	Как правильно выполнить кувырки ? Как развить силу рук? Как выполнить кувырок назад и перейти в стойку ноги врозь?	- кувырок вперед - кувырок назад - стойка ноги врозь - самостраховка	- правильно выполнять кувырки вперед и назад - выполнять акробатические соединения - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и		

32	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(Ю); из упора на н/ж опускание вперед в вис присев(Д).	Как правильно выполнить вис на подколенках? Как развивать силу? Что такое упор в гимнастике?	- техника выполнения вися на подколенках и стойки на руках - упоры - ОРУ с предметом для развития координации	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации - уметь выполнять упор и висы	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики		
33	Стойка на голове и руках(Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене(Д).	Что такое равновесие? Какие акробатические соединения вы знаете? Как выполнить стойку на голове с согнутыми ногами и мост из положения стоя?	- равновесие - гибкость - работа рук - работа ног - стойка на голове и руках	- выполнять упражнения в равновесии - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
34	Лазание по канату.	Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	- работа рук и ног - гибкость - самостраховка - канат	- четко выполнять лазание по канату - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		

35	Подъём махом назад в сед ноги врозь(Ю); из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж(Д).	Как развивать координацию движений? Как развивать силовые способности и гибкость?	- силовые упражнения - строевые упражнения - махи и висы	- выполнять махи и висы - лазать по канату - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу		
36	Акробатические упражнения.	Какие вы знаете акробатические упражнения? Как выполнять страховку во время выполнения упражнений?	- соскок, махи - висы, кувырки - страховка во время выполнения упражнений - гимнастические снаряды	- выполнить висы - выполнять передвижения в висах - уметь правильно выполнять махи и соскоки - оказывать страховку и помощь	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
37	Опорный прыжок: согнув ноги(Ю); прыжок боком с поворотом на 90(Д).	Какое физическое качество развивает опорный прыжок?	- работа рук и ног - упор - гимнастический козёл - акробатические соединения	- уметь развивать силу рук - выполнять правильно упор - выполнять махи	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности		
38	Акробатическая комбинация	Что такое акробатическая комбинация? Какие упражнения развивают координационные способности? Как выполнять	- правила перестроения - прыгучесть - строевые упражнения - махи ногами - координация движений - гимнастические	- уметь выполнять перестроения - уметь выполнять строевые упражнения - освоить упражнения по	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	максимально проявлять свои физические способности		

		строевые упражнения?	упражнения	развитию координации - уметь выполнять акробатические комбинации			
39	Опорный прыжок: согнув ноги(Ю); прыжок боком с поворотом на 90(Д).	Какие упражнения развивают координационные способности?	- правила перестроения - работа рук в разных плоскостях - опорный прыжок - перекладина	- уметь перестраиваться - демонстрировать простейшие упражнения на координацию и равновесие - выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги - выполнять прыжок боком с поворотом на 90	познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами коммуникативные: обсуждать содержание и результаты	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	
40	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	Какие физические качества помогают развивать упражнения на гимнастических снарядах? Какие физические качества нужны при лазании по канату?	- страховка помощь во время выполнения упражнений - опорный прыжок - лазание по канату - упражнения в равновесии	- чётко выполнять строевые приёмы - оказывать страховку - уметь выполнять опорные прыжки - выполнять лазание по канату	познавательные: овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений регулятивные: организовывать учебное сотрудничество коммуникативные: грамотно излагать собственную точку зрения	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий	

41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	Какие физические качества развивает полоса препятствий?	- равновесия - верёвочка - гимнастическая скамейка - прыгалка - упоры, висы, соскоки - акробатические соединения	- знать и выполнять прикладные упражнения - выполнять упражнения в равновесии - уметь проходить полосу препятствий - владеть терминологией	<u>познавательные:</u> владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
42	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	Какие игры на внимание вы знаете? Как сдать КН по лазанию на канате?	- лазание по канату - упражнение с гимнастическими предметами - игры на внимание	- выполнять упражнения с различными гимнастическими предметами - сдать КН	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
43	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	Как успешно сдать КН поакробатическим соединениям?	- кувырок вперёд - кувырок назад - упоры -ОРУ	- выполнить акробатическое соединение -оказывать страховку и помощь во время занятий -владеть терминологией	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
44	Соединение из 3-4 элементов.	Как выполнить соединение из 3-4 элементов?	- акробатические соединения -страховка	- оказывать страховку -выполнять	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений	проявлять готовность к саморазвитию и		

			помощь во время выполнения упражнений	акробатические соединения - уметь прыгать через скакалку	<u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	самообразование		
45	Учёт- подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	Какие упражнения развивают равновесие? Зачем нужны висы? Как выполнять упражнения на перекладине?	- упражнения на равновесие -висы -полоса препятствий -страховка и помощь -подтягивание	- оказывать страховку и помощь -выполнять висы -владеть своим телом в пространстве -сдать КН	<u>познавательные</u> :самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : ставить вопросы, обращаются за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу		
46	Упражнения в равновесии(Д); стойки и передвижение в стойке(Ю).	Какие ОРУ с повышенной амплитудой вы знаете? Какие виды единоборств вы знаете?	- амплитуда - плечевой сустав - локтевой сустав - позвоночник -упражнения в равновесии -стоки	- владеть своим телом - выполнять ОРУ - оказывать страховку и помощь -передвижение в стойках	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками			
47	Упражнения в равновесии(Д); освобождение от захватов(Ю).	Какие акробатические упражнения можно выполнить на гимнастической скамейке? Какие приемы освобождения от захватов нужно знать?	-комбинация на гимнастической скамейке -приёмы освобождения от захватов	- чётко выполнить комбинацию на гимнастической скамейке -оказывать страховку при выполнении упражнений	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу		
48	Упражнения в равновесии(Д); элементы	Какие единоборства существуют?	-правила единоборств -элементы	- выявлять и устранять типичные	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать и	самостоятельно выполнять упражнения на		

	единоборств(Ю).	Что такое равновесие?	единоборств -упражнения на равновесие	ошибки в элементах единоборств -выполнять упражнения на равновесие	регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	развитие выносливости		
III четверть(30ч) Лыжная подготовка и элементы единоборств(24/6ч)								
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Для чего нужна лыжная подготовка? Как можно передвигаться на лыжах? Что такое попеременный двухшажный ход?	- техника безопасности на лыжах -подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь -лыжные ходы	- подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь -разбираться в классификации лыжных ходов	<u>познавательные</u> :ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	Что значит скользкий шаг без палок и с палками?	- техника скользящего шага без палок - техника скользящего шага с палками	- применять разученные упражнения для улучшения техники лыжных ходов	<u>познавательные</u> :ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
51	Попеременный двухшажный ход	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- описывать технику попеременного двухшажного хода -участвовать в лыжной эстафете	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к учебному материалу		
52	Повороты переступанием в	Как можно совершенствоват	- техника поворотов	- выявлять и устранять	<u>познавательные</u> :ориентироваться в разнообразии способов решения	проявлять самостоятельнос		

	движении	ь свою лыжную технику?	переступанием в движении - развитие выносливости - улучшение собственного результата	типичные ошибки в технике поворотов и поворотов переступанием в движении	поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ть, активность		
53	Подъём в гору скользящим шагом.	Чем отличается скользящий шаг без палок от скользящего шага с палками?	- техника скользящего шага - развитие скоростных способностей - развитие выносливости	- применять разученные упражнения для улучшения техники скользящего шага	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Как улучшить технику одновременного одношажного хода? Как выбрать режим нагрузки?	- техника одновременного двухшажного хода - развитие выносливости - режим нагрузки	- распределять правильно нагрузку - применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного одношажного хода	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	проявлять интерес к новому учебному материалу		
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Как улучшить технику лыжных ходов? Как выбрать режим нагрузки?	- техника лыжных ходов - регулирование нагрузки - развитие выносливости - повороты переступанием	- описывать технику лыжных ходов - уметь выполнять стартовый вариант одношажного хода - уметь выполнять	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		

				одновременный одношажный ход				
56	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход.	Как совершенствовать технику лыжных ходов? Где можно использовать подъем «полуелочкой»?	- техника лыжных ходов - развитие выносливости -подъем «полуелочкой» -коньковый ход	- демонстрировать технику лыжных ходов -распределять нагрузку -выполнять подъем «полуелочкой» - пройти 3 км со сменой лыжных ходов, включая коньковый ход	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
57	Торможение и поворот упором. Дистанция 5 км.	Как правильно выполнить торможение и поворот упором? Как усовершенствовать технику выполнения одновременного двухшажного хода?	- распределение нагрузки - развитие выносливости - одновременный двухшажный ход - торможение и поворот упором	- знать технику выполнения одновременного двухшажного хода, торможения и поворота упором - пройти 5 км со сменой лыжных ходов	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Как корректировать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы ?	- катание с гор - подвижные игры	- демонстрировать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы - уметь играть в подвижные игры	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		

				на лыжах	затруднения			
59	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	Как корректировать технику одновременных ходов? Как усовершенствовать попеременный двухшажный ход?	- техника одновременных ходов - техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах до 5 км в равномерном темпе одновременными ходами - спортивные игры на склонах	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействова ть со сверстниками в процессе упражнений	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	Как удерживать равновесие при спусках и поворотах на склонах? Как научиться технике конькового хода?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах - подъём и спуски -техника конькового хода	- осваивать технику лыжных ходов - уметь выполнять спуски и подъёмы - пройти 5 км, включая технику конькового хода	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе <u>коммуникативные</u> : проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	владеть способами спортивной деятельности		
61	Прохождение дистанции до 5 км. Торможение и поворот упором.	Как правильно распределить нагрузку при прохождении длинных дистанций? Как корректировать технику торможения и поворот упором?	- техника лыжных ходов - дистанция 5 км -катание с горок	- осваивать технику лыжных ходов -пройти 5 км -демонстрировать технику торможения и поворот упором	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействова ть со сверстниками в процессе упражнений	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости.	Где применяется одновременный одношажный ход?	- одновременный одношажный ход - дистанция 4.5 км - катание с горок - эстафеты	- уметь спускаться с горки - уметь тормозить - уметь подниматься скользящим шагом - пройти 5км, применяя попеременные и одновременные ходы - продемонстрировать стартовый вариант	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности		
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Как достичь наилучшего результата во встречных эстафетах?	- техника старта - техника одновременного одношажного хода	- уметь выполнять старт - уметь передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом - играть в подвижные игры	<u>познавательные</u> : планировать формы занятий <u>регулятивные</u> : организовывать места занятий <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность		
64	Коньковый ход. Эстафеты.	Где и на каких дистанциях используется коньковый ход?	- техника конькового хода - передвижение на лыжах 4км - эстафеты	- знать технику конькового хода, подъёмов и спусков - уметь передвигаться на лыжах 4км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	уметь организовывать свою деятельность		
65	Преодоление бугров и	Как можно	- лыжные ходы	- пройти 4 км на	<u>познавательные</u> : выделять и	проявлять		

	впадин при спуске с горы.	безопасно преодолеть бугры и впадины при спуске с горы?	-средняя скорость -техника поворотов -техника спусков и подъёмов -катание с горы	лыжах - описывать технику изученных лыжных ходов -уметь преодолевать бугры и впадины	формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
66	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.	Где могут пригодиться навыки владения попеременным двухшажным ходом?	- попеременный двухшажный ход - лыжные ходы	- знать лыжные ходы - проходить дистанцию до 4,5 км	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
67	Коньковый ход.	Что нужно учитывать при ходьбе коньковым ходом?	- техника выполнения конькового хода - развитие выносливости	- демонстрировать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков в подвижных играх на лыжах -владеть техникой конькового хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Как развить скоростные качества? Какие упражнения на скоростные качества вы	- прохождение на лыжах до 4км -средняя скорость -этапы эстафет -одновременный одношажный ход	-уметь передвигаться на лыжах до 4км со средней скоростью -участвовать в эстафетах	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

		знаете?		-владеть техникой одновременного одношажного хода	затруднения			
69	Торможение и поворот упором.	Как корректировать технику торможения и поворот упором в подвижных играх?	- правила игры -эстафеты - поворот упором -торможение -этапы эстафет	- уметь играть в подвижные игры на лыжах -знать правила игры -соблюдать технику безопасности -быть вежливым и во время игры	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Как развить скоростные качества при стартовом варианте?	-техника лыжных ходов - развитие выносливости - распределение нагрузки - развитие скоростных качеств	- демонстрировать технику лыжных ходов -играть в подвижные игры на лыжах - уметь распределять нагрузку	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
71	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4 км.	Как пройти дистанцию 4 км с достойным результатом?	-техника лыжных ходов - переменная скорость	- пройти дистанцию 4 км на лыжах - уметь описывать технику изученных ходов	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> уважать соперника <u>коммуникативные:</u> управлять своими эмоциями	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
72	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км.	Как пройти 4.5 км с переходом с одного хода на	- техника лыжных ходов -развитие	- демонстрировать технику лыжных	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи	проявлять личностные качества в		

		другой?	выносливости -распределение нагрузки - переход с одного хода на другой -коньковый ход	ходов -уметь распределять нагрузку - демонстрировать переход с одного хода на другой -соблюдать технику безопасности - совершенствоваться коньковый ход на дистанции	<u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	процессе игровой деятельности		
73	Элементы единоборств.	Какие упражнения на равновесие вы знаете? Какие единоборства вы знаете?	-упражнения на равновесие -виды единоборств	- уметь выполнять упражнения на равновесия - знать виды и элементы единоборств	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
74	Стойки и передвижение в стойке.	Как правильно выполнять акробатические соединения? Какие стойки и передвижение в них вы знаете?	-акробатические соединения -стоки - передвижение в стойках	-выполнять акробатические соединения -уметь выполнять стойки и передвижение в них -соблюдать технику безопасности	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
75	Захваты рук и туловища (Ю), акробатические	Какие захваты рук и туловища	- последовательнос	-знать последовательнос	<u>познавательные:</u> владеть широким арсеналом двигательных действий	владеть знаниями по организации		

	упражнения (Д)..	вы знаете?	ть выполнения -стойка на голове и руках -захваты рук и туловища	ть выполнения -уметь выполнять акробатические соединения -знать, как выполняются захваты рук и туловища	<u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> :использовать знаковые таблицы	занятий по бадминтону		
76	Игра «Выталкивание из круга».	Какие подвижные игры с элементами акробатических упражнений вы знаете?	- правило игр -акробатические упражнения -подвижные игры	- знать правило игр -правильно выполнять акробатические упражнения -соблюдать правила безопасности	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> : вести диалог по основам организации	оценивать ситуацию, принимать решение		
77	Борьба за предмет(Ю); акробатика(Д).	В каких жизненных ситуациях могут пригодиться упражнения в равновесии и освобождение от захватов?	-равновесия -захваты -жизненные ситуации	-выполнять упражнения на равновесие -уметь выполнять освобождение от захватов -применять эти навыки в жизни	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	применять умения и навыки в самостоятельной работе		
78	Игра «Перетягивание в парах».	Какие гимнастические предметы вы знаете? Где и как могут пригодиться элементы единоборств?	- комбинация движений -гимнастические предметы -элементы единоборств	- уметь выполнять комбинации движений с предметами -знать элементы единоборств -знать и соблюдать правила техники безопасности	<u>познавательные</u> :анализировать двигательные действия, <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> :взаимодействова ть с партнером	оценивать ситуацию, принимать решение		

IV четверть(24ч)
Спортивные игры(13ч)

79	Броски одной и двумя руками в прыжке.	Как можно выполнить ведение мяча?	- ведение мяча левой и правой рукой - ведение мяча с изменением высоты отскока	- демонстрировать технику ведения мяча - знать технику ведения мяча с изменением высоты отскока	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> участвовать в диалоге	владеть способами игровой деятельности		
80	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4 на одну корзину.	Что такое позиционное нападение и личная защита? Как правильно передать мяч?	--позиционное нападение - личная защита - передача мяча -варианты ведения мяча - дыхание	-выполнять ведение мяча - уметь выполнять позиционное нападение и личную защиту - правильно делать вдох и выдох	<u>познавательные:</u> разбирать игровые ситуации <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение		
81	Взаимодействие 3-х игроков (тройка и малая восьмёрка).	Как правильно вести мяч? Как правильно бросать мяч в кольцо после ведения?	- варианты ведения мяча -бросок мяча одной рукой от плеча после ведения	- выполнять ведение мяча -бросать мяч - уметь передавать мяч в тройках с перемещением	<u>познавательные:</u> разбирать игровые ситуации <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение		
82	Учебная игра в баскетбол.	Как правильно вести мяч? Как правильно передать мяч? Что значит тактика игры?	- ведение мяча -передача мяча - правила игры - тактика игры	-выполнять ведение и передачу мяча - выполнять позиционное нападение и личную защиту	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении координации движений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		

				- знать тактику игры				
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Что такое заслон? Как должны взаимодействовать игроки в нападении и защите через «заслон»?	- заслон - выбор места на площадке - взаимодействие игроков - учебная игра - правила игры в баскетбол	- уметь правильно выбрать место при выполнении заслона - уметь держать мяч при ведении - уметь взаимодействовать с игроками	<u>познавательные</u>: ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные</u>: оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные</u>: ставить вопросы, обращаться за помощью	измерять и оформлять личные результаты		
84	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в баскетбол.	Какие стойки и перемещения игрока бывают в баскетболе?	- ведение мяча - передача мяча - правила игры - стойки и перемещения игрока	- правильно вести мяч - правильно передавать мяч - знать правила игры - уметь применять стойки и перемещения в игре	<u>познавательные</u>: выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u>: соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
85	Передача мяча во встречных колоннах. Приём мяча снизу после подачи.	Для чего нужна передача мяча во встречных колоннах в баскетболе?	- передача мяча во встречных колоннах - ловля и передача мяча на месте и в движении	- демонстрировать технику передачи мяча во встречных колоннах - демонстрировать технику ловли и	<u>познавательные</u>: выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u>: планировать свои действия <u>коммуникативные</u>: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		

				передачи мяча				
86	Прямой нападающий удар при встречных передачах..	Как правильно подать мяч для приёма мяча снизу? Как правильно принять мяч снизу после подачи?	- правила приёма и подачи мяча -техника владения мячом - правила игры	- понимать и выполнять технические действия -соблюдать правила игры -осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	владеть способами игровой деятельности		
87	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Какие качества развивает упражнение подачи мяча в парах через сетку?	- техника владения мячом - отбивание мяча кулаком через сетку - верхняя передача -нижняя передача -правила игры	- понимать и выполнять технические действия -соблюдать правила игры - уметь отбивать мяч кулаком через сетку	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей		
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	Какие качества развивает упражнение передачи мяча в парах через сетку?	- техника владения мячом - нижняя и верхняя передачи через сетку - правила игры	- понимать и выполнять технические действия -соблюдать правила игры -осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	Как правильно выбрать место на площадке при верхней передаче мяча на	- индивидуальная техника владения мячом - верхняя передача на	- демонстрировать технику игровых действий - выполнять	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных		

		месте и с перемещением?	месте и с перемещением -помощь в судействе	верхнюю передачу на месте и с перемещением -осуществлять помощь в судействе	ть со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	способностей		
90	Игра в нападении в зоне 3. Игра по упрощённым правилам.	Что такое игры по упрощённым правилам? В чём заключаются правила игры?	- упрощённые правила игры - жесты судьи - технические приёмы игры	- знать правила игры - понимать жесты - понимать тактику игры - выполнять технические приёмы игры	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей, оценивать собственные результаты		
91	Учебная игра в волейбол.	Как владеть техникой и тактикой игры в волейбол?	- техника и тактика игры - правила игры	- владеть техникой и тактикой игры - знать жесты судьи - слышать судью - знать правила игры	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять максимально физические качества и оценивать собственные результаты		
Лёгкая атлетика(11ч)								
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Как вести себя на спортплощадке во время занятий лёгкой атлетикой?	- техника безопасности - строевые упражнения	- владеть строевыми упражнениями - знать правила техники безопасности	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
93	Бег 30 м, 100 м.	Какие	- бег на короткие	- бегать 30 м, 100	<u>познавательные</u> выбирать наиболее	проявлять навыки		

	Медленный бег 6 мин.	физические качества развивает бег на короткие дистанции?	дистанции - физические качества	м - знать правила соревнований	эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	сотрудничества и оценивать собственные результаты		
94	Разучивание прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин.	Как выполнить прыжок в длину с разбега? Как правильно подобрать разбег?	- прыжок в длину - разбег - отталкивание - полёт - приземление	- демонстрировать прыжок в длину - правильно подбирать разбег - уметь правильно отталкиваться	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 мин.	На какие фазы делится прыжок в длину с разбега? Как правильно выполнить приземление при прыжке?	- прыжок в длину - разбег - отталкивание - полёт - приземление	- демонстрировать прыжок в длину - правильно подбирать разбег - уметь правильно отталкиваться	<u>познавательные</u> : ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
96	Закрепление прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов.	Как выполнить прыжок в длину с разбега с наилучшим результатом ?	- наилучший результат - разбег - отталкивание - полёт - приземление	- подобрать правильный разбег - уметь правильно отталкиваться - уметь правильно приземлиться	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег- 60 м- учёт	Как достичь наилучшего результата в беге	- бег на короткую дистанцию - скоростной бег	- бегать на короткие дистанции	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки	максимально проявлять физические		

		на 60 м? Какие старты вы знаете?	- эстафеты с предметами - бег на 60 м на результат - упражнения на сопротивление	- бегать 60 м на результат - выполнять различные старты - знать упражнения на сопротивление	<u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы	способности при выполнении тестовых упражнений		
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин.	Как корректировать технику метания?	- техника метания мяча - разбег - скрестные шаги - метание мяча	-демонстрировать технику метания мяча -соблюдать правила техники безопасности при метании мяча	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
99	Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. .	Как правильно подобрать разбег при метании мяча? Как правильно держать мяч в руке?	- метание мяча на дальность - разбег - скрестные шаги - метание мяча	-овладеть техникой метания мяча на дальность -соблюдать правила техники безопасности при метании мяча	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
100	Зачёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые	Как корректировать технику	- прыжок в длину с разбега -тестирование	Выполнять тесты	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки	максимально проявлять физические		

	упражнения.	прыжков в длину с разбега?	уровня физической подготовленности		<u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	способности при выполнении тестовых упражнений		
10 1	Бег 2000м(Ю); 1500м(Д).	Что такое выносливость?	- выносливость - бег на длинные дистанции - ОРУ - гибкость - СБУ - упражнения на дыхание (ЧСС)	- КН на лучший результат 2000-1500 м - владеть техникой длительного бега - уметь правильно дышать при беге - уметь измерять ЧСС	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> составлять план и последовательность действий <u>оценивание игровых ситуаций и умения мысленно стирать ненужные</u> <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества		
10 2	Зачёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	Как лучше сдать зачёт и пройти тестирование?	- выносливость - метание мяча - прыжки - подтягивание - зачёт - тестирование	Выполнить тесты	<u>познавательные:</u> рефлексия способов и условий действий <u>регулятивные:</u> составлять план и последовательность действий <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

