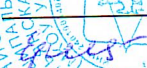


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Устьянская средняя общеобразовательная школа

МКОУ Устьянская СОШ

РАССМОТРЕНО Руководитель ПП  Костюк А.В. Протокол №1 от «19» 08 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Соколова Н.В. « 19 » 08 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Ермоленко В.С. Приказ №36 от «19» 08 2024 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-6 классов

(адаптированная)

**с.Устьянск
2024-2025 г**

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Требования к уровню подготовки обучающихся.
3. Содержание учебного предмета.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Учебно-методическое обеспечение предмета и перечень рекомендуемой литературы для учителя и учащегося.
6. Характеристика контрольно-измерительных материалов.
7. Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу адаптированная «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии:

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ОВЗ, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ОВЗ

Цель программы:

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
 2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
 3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
 4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
 5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
 6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
1. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
 2. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по адаптированной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях **нормативно-правовых актов**, в том числе: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ) Письмо Министерства образования и науки от 31.07.2009 г. №103/3404 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях».

Место учебного курса в учебном плане

-Школьный учебный план на 2024-2025 учебный год.

2.Требования к уровню подготовки обучающихся

Программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На каждом уроке обучение основным двигательным навыкам и умениям сочетается с развитием физических качеств.

Одно из ведущих требований к уроку физической культуры — двигательная активность, динамичность, эмоциональность в сочетании с общеобразовательной направленностью. Достижению этого способствует творческий подход учителя к применению различных форм обучения играм, физическим упражнениям, к использованию методов и средств, стимулирующих активность и интерес учащихся: музыкального сопровождения, тренажеров, широкого спортивного инвентаря, работа с карточками, игры по станциям и т. д.

На уроках необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся с ОВЗ. Для этого необходимо знать данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений, учитывать уровень физического развития, физической подготовленности школьников.

Оценка по предмету «физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися знаний по физической культуре и техникой двигательных действий, а также от результатов выполнения учебных нормативов.

При оценке успеваемости принимается во внимание принадлежность детей к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

При проведении занятий необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические нормы мест занятий.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы само массажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

3.Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Легкая атлетика (39 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90

Элементы единоборства 9 часов

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15 часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС
для обучающихся 5 классов.**

№	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Решаемые проблемы	Виды деятельности	Планируемые результаты			Вид контроля	Приемы и методы работы с детьми с ОВЗ	Дата по плану	Дата по факту
						Предметные	Метапредметные	Личностные				
					Легкая атлетика (27 часов) 1 четверть							
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетикеСпринтерский бег.	1	Вводный	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Ознакомление со спринтерским бегом.	бег с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высококого старта простейшие ПМП при травмах и ушибах.	Научиться бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высококого старта научиться: выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Психогимнастика	3.09	

2	Основы техники и спринтерского бега.	1	Изучение нового материала	Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ.	- бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров - выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	научиться: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров научиться: выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	4.09	
3	Спринтерский бег.	1	Комбинированный урок	СБУ. ОРУ. Бег по дистанции и 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	- бегать с низкого старта на короткие дистанции. - выполнять бег с высоким подниманием бедра.	научиться: выполнять бег с низкого старта на короткие дистанции. научиться: выполнять бег с высоким подниманием бедра.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Дидактическая игра	5.09	

					нием бедр.		контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.					
4	Спринтерский бег.	1	Комбинированный урок	СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств.	-бегать с максимальной скоростью ю 60 метров. - выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.	научиться: бегать с максимальной скоростью 60 метров. научиться: выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровой тренинг	10.09	
5	Контрольный урок по Спринтерскому бегу на 60 м.	1	Контрольный урок	Высокий старт 40 метров, бег по дистанции и 50-60 метров на результат. Финиширование. Развитие	- бег с максимальной скоростью ю 60 метров. - выполнять тестовый	научиться: бегать с максимальной скоростью 60 метров. научиться: выполнять высокий старт с последующим	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять	Зачетный	Индивидуальная работа	11.09	

				скоростно-силовых качеств	норматив на 60 метров.	им стартовым ускорением.	К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	комплекс ОРУ.				
6	Метание малого мяча.	1	Изучение нового материала	Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	- прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. - выполнять прыжки в длину с места.	-научиться прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. выполнять прыжки в длину с места.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Психогимнастика	12.09	
7	Контрольный урок. Метание малого мяча(150г) на дальность	1	Комбинированный урок	Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание	- прыгать в длину с места, метать мяч на дальность.	научиться: прыгать в длину с места, метать мяч на дальность, выполнять	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками.	Зачетный	Игровая ситуация «Море чувств»	17.09	

	сть.			мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно - силовых качеств.	- выполнять метания мяча на дальность	метания мяча на дальность	выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.				
8	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1	Репродуктивный урок	Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами и передачи эстафетной палочки.	- прыгать в длину с места и бегать с максимальной скоростью. - выполнять передачу эстафетной палочки.	Научиться прыгать в длину с места и бегать с максимальной скорости, выполнять передачу эстафетной палочки.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Дидактическая игра	18.09	
9	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ.	1	Комбинированный урок	Прыжок в длину с места, эстафета с	- прыгать в длину с места. -	Научиться прыгать в длину с места и бегать с	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий	Организовывать совместные занятия по легкой	Текущий	Игровой тренинг	19.09	

	Эстафета.			различными заданиями и способам и передачи эстафетной палочки.	выполнять тестовый норматив в прыжок в длину с места.	максимальной скорости ,выполнять передачу эстафетной палочки.	гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.				
10	Контрольный урок по прыжкам в длину.	1	Контрольный	Прыжок в длину с места на результат, развитие скоростно-силовых качеств.	- прыгать в длину с места. - выполнять тестовый норматив в прыжок в длину с места.	Научиться прыгать в длину с места, выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Зачетный	Индивидуальная работа	24.09	
11	Бег на средни	1	Изучение	Бег 1500 метров.	- пробегат	Научиться пробегать	Р.: применять правила	Организовывать	Текущий	Психогимнастик	25.09	

	е дистанции.		нового материала	ОРУ. СБУ. Правило соревнований в беге на средние дистанции.	в 1500 метров. - пробегать и выполнять старт на среднюю дистанцию	1500 метров, выполнять высокий старт и бежать на средние дистанции.	подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.		а		
12	Бег на средние дистанции.	1	Изучение нового материала	Бег 1500 метров ОРУ.СБУ . Спортивная игра	- бегать в равномерном темпе(15 мин) - пробегать по пересеченной местности и преодолевать препятствия.	научиться пробегать 1500 метров, пробегать и выполнять старт на средние дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	26.09	

							взаимопомощь.					
13	Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий	1	Изучение нового материала	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений.	- бегать в равномерном темпе (16 мин). - пробегать бег на выносливость в течение 16 минут.	научиться бегать в равномерном темпе (15 мин) ,выполнять бег с преодолением препятствий.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Дидактическая игра	1.10	
14	Равномерный бег (16 мин)	1	Изучение нового материала	Равномерный бег (16 мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	- бегать в равномерном темпе (17 мин) - пробегать на выносливость в течение 17 минут	Научиться бегать в равномерном темпе (16 мин), пробегать бег на выносливость в течение 16 минут.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровой тренинг	2.10	

							оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.					
15	Равномерный бег(17 мин)	1	Репродуктивный урок	Равномерный бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	- бегать в равномерном темпе (18 мин). - пробегать на выносливость в течение 18 минут.	Совершенствоваться в равномерном темпе (18 мин). научиться: пробегать на выносливость в течение 18 минут.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Индивидуальная работа	3.10	
16	Равномерный бег (18 мин)	1	Репродуктивный урок	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	- бегать в равномерном темпе (18 мин) - пробегать на выносливость, выполнять	Совершенствование бега а равномерном темпе (18 мин), пробегать на выносливость, выполнять специально	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.:	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс	Текущий	Психогимнастика	8.10	

					ять специал ьно беговые упражне ния.	беговые упражнени я.	осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	ОРУ.				
17	Равномерный бег(18 мин)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	- бегать в равномерном темпе (18 мин) - контролировать нагрузку при развитии и на выносливость	Совершенствование бега в равномерном темпе (18 мин), контролировать нагрузку при развитии на выносливость	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	9.10	
18	Равномерный бег(18 мин)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	- бегать в равномерном темпе (19 мин) - контроль	Совершенствование бега в равномерном темпе (18 мин), контролировать	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками.	Текущий	Дидактическая игра	10.10	

				Понятие об объеме упражнений	ировать своё самочувствие при развитии и выносливости.	нагрузку при развитии на выносливость.	выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.				
19	Равномерный бег(19 мин)	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 19 мин ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	- бегать в равномерном темпе (20 мин) -вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Научиться бегать в равномерном темпе (19 мин);, уметь контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровой тренинг	15.10	
20	Равномерный бег (20 мин)	1	Комбинированный	Равномерный бег	- бегать в равномерном темпе	Научиться бегать в равномерном темпе	Р.: применять правила подбора	Организовывать совместные	Текущий	Индивидуальная	16.10	

	мин)		ый	20мин. ОРУ. Спортивн ая игра. Развитие вынослив ости.	рном темпе. (20 мин), проведе ние спортив ной игры на развитие выноси вости.	ом темпе (20 мин) вести дневник самонаблю дения за физически м развитием и физическо й подготовле нностью.	одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.		я работа		
21	Равном ерный бег (20 мин)	1	Конт рольн ый	Равномер ный бег 20мин. ОРУ. Спортивн ая игра. Развитие вынослив ости.	- бегать мин в равноме рном темпе, уметь выполня ть бег на 20 минут, на результ а т.	Научиться бегать в равномерн ом темпе (20 мин) вести дневник самонаблю дения за физически м развитием и физическо й подготовле нностью.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организов ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.	Теку щий	Психог и мнатик а	17.10	

22	Бег 1.5км с учетом времени	3	Комбинированный	Бег 1.5 км с учетом времени.	- бегать с максимальной скоростью, - выполнять ОРУ в движении	Научиться бегать в равномерном темпе, пробегать бег на 1.5 км с учетом времени.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	22.10	
23	Челночный бег 3х10.	1	Изучение нового материала	ОРУ с предметами (скакалки). Техника выполнения челночного бега 3х10, спортивная игра.	- бегать с максимальной скоростью. - выполнять тестовый норматив челночного бега	Научиться бегать с максимальной скоростью, выполнять старт при беге на 3х10 м.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Дидактическая игра	23.10	

					3x10 м.		сотрудничестве необходимую взаимопомощь.					
24	Челноч ный бег 3x10.	1	Комб иниро ванн ый урок	ОРУ с предмета ми (мячи), челночны й бег 3x10, спортивна я игра.	бегать с максима льной скорость ю, играть в футбол по упрощен ным правила м игры. - выполня ть ускорен ие с разных положен ий.	научиться бегать с максималь ной скоростью, играть в футбол по упрощенны м правилам, выполняют ОРУ с предметам и.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организов ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно составлять комплекс ОРУ.	Теку щий	Игровой тренинг	24.10	
25	Тестир ование челноч ного бега 3x10.	1	Конт рольн ый урок	ОРУ с предмета ми (палки). Тестирова ние челночно го бега 3x10 м	-бегать с максима льной скорость ю, играть футбол по правила	научиться бегать с максималь ной скоростью. , выполнять тестовый норматив челночного	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастически	Организов ывать совместны е занятия по легкой атлетике со сверстника ми. Самостояте льно	Зачет ный	Индиви дуальна я работа	5.11	

					м игры. выполнять круговую тренировку. выполнять зачет по челночному бегу 3x10 м.	бега 3x10 м.	х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	составлять комплекс ОРУ.				
26	Ускорение с разных положений.	1	Репродуктивный урок	ОРУ с предметами (воздушные шары). СБУ. Ускорение с разных положений. Спортивные игры.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высококого старта - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи	Научиться бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощённым правилам игры, выполнять ускорение с разных положений.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Психогимнастика	6.11	

					при травмах и ушибах.							
27	Эстафета.	1	Репродуктивный урок	ОРУ с предметами (воздушные шары). СБУ. Ускорение с разных положений. Спортивные игры.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров - выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию.	Научиться бегать с максимальной скоростью, играть футбол по правилам игры, выполнять круговую тренировку.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	7.11	
Гимнастика (21 час) 2 четверть												
28	Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой.	1	Комбинированный урок	Как правильно выполнять гимнастические упражнения. Как развить	Акробатика. Кувырок вперёд, кувырок назад. Равновесие.	Научиться вести себя на уроке и соблюдать подготовку формы к уроку. Научиться выполнять кувырки.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению акробатических	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к виду спорта, к товарищам.	Текущий	Психогимнастика	12.11	

				двигатель ные качества в гимнасти ке.			упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.					
29	Развит ие силы и силово й выносли вости.	1	Комб иниро ванн ый урок	Как развивать силу, координа цию при помощи гимнасти ческих упражнений. ОРУ с гантелями .	Акробат ика. Кувырок вперёд, кувырок назад. Перека ты. Висы, упоры.	Научиться выполнять кувырки, перекаты. Научиться выполнять комплекс упражнений с гантелями.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению акробатических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организов ывать совместны е занятия гимнастико й со сверстника ми.	Теку щий	Игровая ситуаци я «Море чувств»	13.11	
30	ОФП. Развит ие физиче ских	1	Комб иниро ванн ый урок	Как развивать координа цию, двигатель	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перека ты	Научиться выполнять вис согнувши е и	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий	Организов ывать совместны е занятия гимнастико	Теку щий	Дидакти ческая игра	14.11	

	качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка.			ные качества при помощи гимнастических упражнений. Круговая тренировка. Вис согнувшись, прогнувшись.	ы. Вис согнувшись, прогнувшись, упор, переворот.	прогнувшись.	гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	й со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.				
31	Смешанные висы.	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями. Смешанные висы.	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. Висы смешанные, упор, переворот. Лазание по канату в два приёма.	Научиться выполнять смешанные висы., упражнения в висах.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровой тренинг	19.11	

32	Двигательные действия в висах и смешанных висах.	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями. Как выполнить двигательные действия в висах и смешанных висах.	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. Упор, переворот. Лазание по канату в два приёма.	Научиться выполнять двигательные действия в смешанных висах.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстниками.	Текущий	Индивидуальная работа	20.11	
33	ОФП. Игры – эстафеты на гимнастических скамейках.	1	Комбинированный урок	Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. Лазание по канату.	Научиться выполнять эстафеты на скамейках.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.:	Осваивать игровые действия и приемы самостоятельно	Текущий	Психогимнастика	21.11	

				ий. ОРУ с гантелями . Эстафеты на скамейках.			осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.					
34	Развитие силовой выносливости посредством игровых упражнений.	1	Комбинированный	Как развивать силовую выносливость, двигательные качества при помощи игровых упражнений. ОРУ со скакалкой . Лазание по канату.	Мост. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке.	Научиться выполнять упражнения на гимнастической стенке, развивать в упражнениях силовую выносливость. Научиться выполнять комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать гимнастические действия самостоятельно. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	26.11	
35	Лазание по канату в два приёма .	1	Комбинированный	Как выполнять лазание по канату в два приёма. Кувырок вперёд, кувырок	Лазание по канату в два приёма. Кувырок вперёд, кувырок	Научиться выполнять лазание по канату в два приёма, преодолевать страх	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. П.: давать оценку	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и	Текущий	Дидактическая игра	27.11	

				кувырок назад. ОРУ со скалкой .	назад.	высоты.	выполнению гимнастическ х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	упражнени й.				
36	ОФП. Прыжки. Совершенство вание акроба тическ их упражн ений.	1	Комб иниро ванн ый	Как выполнят ь акробатич еские упражн ения. Как развивать гибкость в акробатич еских упражн ениях. ОРУ со скалкой .	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перека т в стойку на лопатка х. Мост.	Научиться выполнять акробатиче ские упражнени я.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. П.: давать оценку выполнению гимнастическ х упражнений. К. : осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостояте льно выявлять типичные ошибки при выполнени и упражнени й.	Теку щий	Игровой тренинг	28.11	
37	Совершенство вание акроба тическ	1	Комб иниро ванн ый урок	Как выполнят ь акробатич еские	Кувырок вперёд, кувырок назад. Перека т	Научиться выполнять акробатиче ские упражнени	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий	Самостояте льно выявлять типичные ошибки	Теку щий	Индиви дуальна я работа	3.12	

	их упражнений.			упражнения. Как развивать гибкость в акробатических упражнениях . ОРУ со скалкой .	в стойку на лопатках. Мост.	я.	гимнастикой. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	при выполнении и упражнениях.				
38	Два кувырка вперёд слитно.	1	Комбинированный урок	Как выполнить кувырок вперёд, два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост.	Акробатические упражнения, акробатическое соединение.	Научиться выполнять два кувырка вперёд слитно.	Р.: применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнениях.	Текущий	Психогимнастика	4.12	
39	ОФП. Тестир	1	Контроль	Как выполнит	Техника выполне	Научиться выполнять	Р.: применять правила	Самостоятельно	Зачетный	Игровая ситуация	5.12	

	ование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на гибкость.		ый	ь тест по наклону из положения стоя на гимнастической скамейке.	ния наклона стоя на гимнастической скамейке.	технику наклона стоя на гимнастической скамейке.	подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнениях		я «Море чувств»		
40	Перекаат назад в стойку на лопатках. Два-три кувырка назад слитно.	1	Комбинированный урок	Как выполнять перекаат назад в стойку на лопатках. Как выполнять серию кувырков слитно. Мост. Акробатическое соединен	Акробатические упражнения, акробатическое соединение.	Научиться выполнять перекаатом назад стойку на лопатках. Научиться выполнять два кувырка назад слитно.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный	Осваивать гимнастические действия самостоятельно. Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнениях	Текущий	Дидактическая игра	10.12	

				ие. Опорный прыжок. ОРУ с гимнастической палкой.			контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	й.				
41	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. «Мост» из положения лёжа, стоя.	1	Комбинированный	Как выполнять акробатическое соединение из 3 - 4 упражнений. Как выполнять «мост» из положения лёжа, стоя.	Акробатическое соединение.	Научиться выполнять акробатическое соединение из 3 - 4 упражнений. Научиться выполнять «мост» из положения лёжа, стоя.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать гимнастические действия самостоятельно. Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и упражнениях.	Текущий	Игровой тренинг	11.12	
42	ОФП. Тестирование: подтягивание в висе, удерживание	1	Комбинированный	Как выполнять подтягивание в висе.	Техника выполнения подтягивания в висе.	Научиться выполнять технику подтягивания в висе.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать	Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении и	Текущий	Индивидуальная работа	12.12	

	ние ног под углом 45 * на время						оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	упражнений.				
43	Опорный прыжок: вскок на гимнастического козла (80-100 см), соскок прогнувшись.	1	Комбинированный	Как выполнять опорный прыжок на козла в упор присев, соскок прогнувшись.	Прыжок на опору, соскок.	Научиться выполнять опорный прыжок, преодолевать страх.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Психогимнастика	17.12	
44	ОФП. Развитие	1	Комбинированный	Как преодолеть	Полоса препятствий.	Научиться развивать двигательн	Р.: использовать изученные	Осваивать технику выполнения	Текущий	Игровая ситуация «Море	18	

	быстро ты и скорос тных качеств при выполн ении полосы препят ствий.		ый	гимнасти ческую полосу препятств ий.	Акробат ические и гимнаст ические упражне ния.	ые качества и умения при преодолен ии полосы препятстви й.	упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	я самостояте льно выявляя и устраняя типичные ошибки.		чувств»		
45	ОФП. Гимнастическ ая полоса препят ствий.	1	Комб иниро ванн ый	Как быстро преодоле ть гимнасти ческую полосу препятств ий.	Полоса препятст вий. Акробат ические и гимнаст ические упражне ния.	Научиться развивать двигательн ые качества и умения при преодолен ии полосы препятстви й.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастически х упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве	Осваивать технику выполнени я самостояте льно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Теку щий	Дидакти ческая игра	19.12	

							необходимую взаимопомощь.					
46	Совершенствование акробатических и гимнастических упражнений.	1	Комбинированный	Как выполнять акробатические упражнения. Как развивать гибкость, подвижность в суставах в акробатических упражнениях.	Акробатические и гимнастические упражнения.	Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении и упражнении.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Игровой тренинг	24.12	
47	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Репродуктивный урок	Как быстро преодолеть препятствия.	Акробатические и гимнастические упражнения	Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении и упражнении.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.:	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Индивидуальная работа	25.12	

							осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.					
48	ОФП. Развитие подвижности в суставах, силы в специальных упражнениях.	1	Репродуктивный урок	Как развивать силовую выносливость, двигательные и физические качества при помощи специальных упражнений.	Акробатические и гимнастические упражнения	Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении и упражнениях.	Р.: использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий	Психогимнастика	26.12	
Спортивные игры. Баскетбол (17 часов) 3 четверть												
49	Инструктаж Т.Б на уроках Баскетбол. Стойка	1	Комбинированный урок	Познакомить с историей баскетбола, выдающимися	игра в баскетбол по упрощенным правилам;	Историю баскетбола и имена выдающихся отечественных	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа	Нравственно-этическая ориентация - уважительное от-	Текущий	Психогимнастика		

	и передвижения игрока. Остановка прыжком.			отечественными спортсменами	выполнение правилных технических действий в игре	спортсменами — олимпийскими чемпионами. основным приемами игры в баскетбол	решения задачи. Познавательные: общеучебные, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	отношение к чужому мнению Самоопределение - начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач				
50	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	1	Комбинированный урок	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности	Р: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные, ориентироваться в разнообразии способов	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и на-	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		

							решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	ходить выходы из спорных ситуаций					
51	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от	1	Контрольный урок	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-	Р: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общешкольные учебные - узна-	Самоопределение - осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этиче-	Текущий	Дидактическая игра			

	груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. с помощью двигательных действий				но технические действия в игре	ляя и устраняя типичные ошибки	вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания	ская ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов				
52	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1	Комбинированный	Техника передачи мяча от груди техника броска с места, техника остановок и поворотов	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно но технические действия в игре	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Р: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Игровой тренинг		

							содержанием учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания					
53	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	1	Комбинированный урок	обучить технике низкой, средней и высокой стойке.научить технике ловли мяча.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Р: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Индивидуальная работа		
54	Стойка и передвижения игрока. Ведение	1	Комбинированный	обучить технике ведения мяча в движении .	играть в баскетбол по упрощенным правилам	выполнять правила игры, уважительно относиться	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий	Психогимнастика		

	е мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками			закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.	м; выполнять правильно технические действия в игре	к сопернику и управлять своими эмоциями.	учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	ти. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				
55	Стойка и передвижения игрока.	1	Репродуктивный урок	Закрепить технику ловли и передачи мяча в	Уметь: играть в баскетбол по упрощен	Научиться: выполнять правила	Р: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление	Самоопределение - осознание ответственности за	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		

	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			движении .	ным правилам; выполнять правильно но технические действия в игре	игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. П: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения				
56	Бросок двумя руками снизу в движен	1	Комбинированный урок	Научить технике ловли мяча. обучить	Уметь: играть в баскетбол по упрощен	Научиться : взаимодействовать со	Р: целеполагание - преобразовывать практическую	Самоопределение - принятие образа	Текущий	Дидактическая игра		

	ии. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			технике броска в движении .	ным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сверстника ми в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	задачу в образовательную. П: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	«хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело				
57	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	Комбинированный	обучить тактике позиционного нападения, закрепить технику ловли и передачи мяча в движении .	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Игровой тренинг		

							учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии					
58	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	Комбинированный урок	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков, обучение тактике позиционного нападения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно и технично действия в игре	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Индивидуальная работа		

	ие коорди национ ных качеств						учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникаци ей — координироват ь и принимать различные позиции во взаимодействи и					
59	Стойка и передв ижения игрока. Позици онное нападе ние (5:0) без измене ния позици и игроко в.Игра в мини- баскет бол. Развит	1	Комб иниро ванн ый урок	Совершен ствование техники ловли, передачи, ведения, бросков, обучить тактике позицион ного нападени я	Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но технике ские действи я в игре	Научиться : моделиров ать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьироват ь её в зависимо сти от ситуаций и условий, возникающ их в про цессе игровой деятельнос ти	Р: целеполагание - удерживать учебную задачу;осущест вление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор рекция - вносить изменения в способ действия. П: общеучебные - ори-	Самоопред еление - принятие образа «хорошего ученика», осознание от ветственно сти за общее дело	Теку щий	Психологи а		

	ие коорди национ ных качеств						ентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии и для решения комму- никативных и познавательны х задач.					
60	Стойка и передв ижения игрока. Вырыв ание и выбива ние мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	Изуче ние новог о матер иала	Обучить тактике свободног о нападени я, обучить технике выбивани я и вырывани е мяча	Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я в игре	Научиться : взаимодейс твовать со сверстника ми в процессе совместног о освоения тактики игровых действий	Р: прогнозировани е — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно сти в	Нравствен но- этическая ориентация - уважитель ное от- ношение к чужому мнению.	Теку щий	Игровая ситуаци я «Море чувств»		

							соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные высказывания					
61	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	Комбинированный урок	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков, ведение-остановка-бросок, обучить технике выбивания и вырыванию мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Р: целеполагание - формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изменения в план действия. П: общеучебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы;	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Дидактическая игра		

							управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии					
62	Стойка и передвижения игрока. . Игра в мини-баскетбол.	1	Репродуктивный урок	Обучить технике броска с места, обучить тактике свободного нападения, обучить технике выбивания и вырывания мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Научиться: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Р: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение - осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов	Текущий	Игровой тренинг		
63	Стойка и	1	Изучение	Обучить тактике	Уметь: играть в	Научиться:	Р:прогнозирование —	Нравственно-	Текущий	Индивидуальна		

	передв ижения игрока. Взаимо действ ия двух игроко в через заслон. Нападе ние быстр ым прорыв ом.		новог о матер иала	свободног о нападени я, нападени е быстрым прорывом , совершенство вание техники ловли, передачи, ведения, бросков:	баскетбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я в игре	взаимодейс товать со сверстника ми в процессе совместног о освоения тактики игровых действий	предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно сти в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействи е - строить для партнера понятные высказывания	этическая ориентация - уважитель ное от ношение к чужому мнению.		я работа		
64	Стойка и передв ижения игрока. Вырыв ание и выбива ние	1	Комб иниро ванн ый урок	Обучить тактике свободног о нападени я, нападени е быстрым	Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным правила м; выполня	Научиться : взаимодейс товать со сверстника ми в процессе совместног о освоения	Р: целеполагание - фор мулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изме	Самоопред еление - осознание ответст венности за общее благополуч ие, го товность	Теку щий	Психологи я		

	мяча.			прорывом , взаимодействия двух игроков через заслон, совершение техники ловли, передачи, ведения, бросков.	ть правильно технические действия в игре	тактики игровых действий	нения в план действия. П: обще-учебные - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы;управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	следовать нормам здоровьесберегающего поведения				
65	Взаимодействия двух игроков в через заслон. Нападе	1	Комбинированный урок	Обучить тактике свободного нападения. ,совершение	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Научиться : выполнять на оценку основные технические действия	Р: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»		

	ние быстр ым прорыв ом. Развит ие коорди национ ных качеств			техники выбивани я и вырывани е мяча	выполня ть правиль но техниче ские действи я в игре	и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельнос ти	задачи. П: обще-учебные - кон- тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	поступки. Смысло- образовани е - самооценка на основе критериев успешност и учебной деятель- ности				
					Спортивные игры. Волейбол (13 часов)							
66	Т.Б. по волейбо лу. Стойки игрока. Передв ижения в стойке.	1	Ввод ный урок	Познаком ить с историей волейбола .	Уметь: играть в волейбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я	Знать: историю волейбола и имена выдающих ся отечествен ных волейболис тов - олимпийск их чемпионов. Научиться : основным приёмами	Р: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные - ори- ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять	Смыслообр азование - адекватная мотивация учебной деятельнос ти. Нравствен но- этическая ориентация - умение избегать конфликт ов и на- ходить выходы из спорных	Теку щий	Психологи я		

						игры в волейбол	объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	ситуаций				
67	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	1	Изучение нового материала	Учить основным приемам волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные -	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	16.02	

	над собой и вперед.				технические действия	льно, выявляя и устраняя типичные ошибки	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью					
68	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафе	1	Комбинированный урок	Обучить технике передачи мяча над собой.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Теккущий	Дидактическая игра	19.02	

	ты.						проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия					
69	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейн	1	Комбинированный	Научить передаче мяча через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться : описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные:	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Игровой тренинг	21.02	

	ые эстафеты.						общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.					
70	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейб	1	Изучение нового материала	Учить игре в волейбол по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия Научиться : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопас-	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе	Самоопределение - осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к	Текущий	Индивидуальная работа	26.04		

	ол					ности	выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	истории и культуре других народов				
71	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	Комбинированный урок	Учить игре в волейбол по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Психогимнастика	28.02	

							вопросы, обращаться за помощью					
72	Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейб ол	1	Комб иниро ванн ый урок	Проверит ь основные элементы техники в волейболе .	Уметь: играть в волейбо л по упрощен ным правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я	Научиться : выполнять на оценку основные технически е действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельнос ти	Регулятивные: целеполагание - преоб- разовывать практическую задачу в об- разовательную. Познавательны е: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникатив ные: взаимодействи е - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Смыслообр азование - адекватная мотивация учебной деятельнос ти. Нравствен но- этическая ориентация - умение избегать конфликто в и на- ходить выходы из спорных ситуаций	Теку щий	Игровая ситуаци я «Море чувств»	1.03	
73	Стойки игрока. Передв ижения в стойке. в парах. Прием	1	Комб иниро ванн ый урок	Научить передаче мяча через сетку	Уметь: играть в волейбо л по упрощен ным правила м; выполня	Научиться : описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий,	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать	Самоопред еление - принятие образа «хорошего ученика», осознание от-	Теку щий	Дидакти ческая игра	4.03	

	мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				ть правильно технические действия	осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	ветственно сти за общее дело				
74	Передвижения в стойке. Нижняя	1	Изучение нового материала	Техника нижней прямой подачи. Игра мини-	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Научиться : описывать технику изучаемых	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сравнивать способ действия и его результат с	Нравственно - этическая ориентация - уважитель	Текущий	Игровой тренинг	6.03	

	прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол			волейбол	правилам; выполнять правильно технические действия	игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	ное отношение к чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию				
75	Передвижения в стойке. Нижняя	1	Комбинированный урок	Учить технике нижней подачи мяча. проверить	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Научиться : взаимодействовать со сверстника	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление	Нравственно - этическая ориентация - уважитель	Текущий	Индивидуальная работа	11.03	

	я прямая подача с 3-6 м. Эстафе ты. Игра в мини- волейб ол			основные элементы техники в волейболе .	правила м; выполня ть правиль но техниче ские действи я	ми в процессе совместног о освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопас- ности	учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор- рекция - вносить изменения в способ действия. Познавательны е: общеучебные - ори- ентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникатив ные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии и для решения комму- никативных и познавательны х задач.	ное от- ношение к чужому мнению. Самоопред еление — готовность и спо- собность обучаю- щихся к самораз- витию				
76	Передв ижения	1	Комб иниро	Тактика позицион	Уметь: играть в	Научиться	Регулятивные: контроль и	Самоопред еление -	Теку	Психологи	13.03	

	в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.		ванн ый урок	ного нападения, основные элементы техники игры волейбол, техника нижней подачи мяча.	волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно но технические действия	: владеть терминологией, относящейся к избранной спортивной игре, соблюдать правила безопасности	самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения	осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	щий	мнастик а		
77	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на	1	Комбинированный урок	Проверит основные элементы техники в волейболе.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Научиться : выполнять на оценку основные технические действия	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	15.03	

	сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				выполнять правильно технические действия	и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	Познавательные: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				
78	. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	Комбинированный урок	Проверит основные элементы техники в волейболе.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Научиться: выполнять на оценку основные технические действия и приёмы игры волейбол в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять	Смысло-образование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий	Дидактическая игра	18.03	

	ол						объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество - формулировать свои затруднения					
	Лыжная подготовка (12 часов) 4 четверть											
79	Инструктаж Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Ступающие	1	Комбинированный	Повторение организационно-методических требований, применение на уроках	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	Текущий	Психогимнастика	20.03	

	й и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок			лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях				
80	Ступающий и скользящий шаг на	1	Комбинированный	Повторение организационно-методических	Организационно-методические требования	Знать организационно-методические требования	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	21.03	

	лыжах без лыжных палок			требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	ния, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях				
81	Ступающий	1	Комб	Повторен	Передви	Знать	Коммуникатив	Принятие и	Теку	Дидакти	1.04	

	пающими и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		интерактивный	техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов в переступанием	жжение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжным и палками и без них, повороты на лыжах переступанием	технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	ные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные : передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием	освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	щий	ческая игра		
82	Попере	1	Комб	Повторен	Поперем	Знать	Коммуникатив	Развитие	Теку	Игровой	3.04	

	менны й и одновр е- менны й двуша жный ход на лыжах		и- ниров ан- ный	ие попере- менного и одноврем енного двушажн ого хода на лыжах, повторен ие поворото в на лыжах прыжком	енный и од- новреме нный двушаж ный ход на лыжах, поворот ы на лыжах прыжко м	технику выполнени я поперемен- ного и одно- временного двушажног о хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком	ные: обеспечивать бесконфликтну ю совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательны е: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременны м двушажным ходом	мотивов учебной деятельнос ти и осо- знание личностног о смысла учения, развитие навыков сотрудни- чества со сверстника ми и взрослыми в разных социальны х ситуациях, формирова ние установки на безопасны й, здоровый образ жизни	щий	тренинг		
83	Попере менны й однош ажный ход на	1	Комб и- ниров ан- ный	Повторен ие попере- менного и одноврем енного двушажн	Поперем енный и од- новреме нный двушаж ный ход	Знать технику передвиже ния на лыжах попе- ременным	Коммуникатив ные: обеспечивать бесконфликтну ю совместную работу, слушать и	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личностног	Теку щий	Индиви дуальна я работа	5.04	

	лыжах			ого хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне.	на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне.	и одновременным двушажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне.	слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двушажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	о смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.				
84	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	Комбинированный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двушажным	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков	Текущий	Психогимнастика	8.04	

				ного хода, повторение техники обгона на лыжне	лыжне	м ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным душажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях, формирование установки на безопасной, здоровый образ жизни				
85	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	Комбинированный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода,	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным душажными ходом,	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	10.04	

				повторение техники обгона на лыжне		попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне.	образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным душажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	ства со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях, формирование установки на безопасной, здоровый образ жизни				
86	Подъем «полужелочкой» «елочкой», и спуск в основ-	1	Комбинированный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой» и «полужелочкой», спуск	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полужелочкой», спуск	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Текущий	Дидактическая игра	12.04	

	ной стойке на лыжах			кой», «полу- елочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	в основно й стойке	, «полу- елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо- жения «плугом»	учителя .Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познава- тельные цели. Познавательны е: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «ле- сенкой», «полу- елочкой», «елочкой», тормозить «плугом»	развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само- стоятельно сти и личной ответствен ности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравствен- ных нормах, социальной справедлив ости и свободе, формирова ние установки на безопасны й образ жизни				
--	------------------------------	--	--	---	--------------------------	---	--	--	--	--	--	--

87	Подъем «получелочкой» «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах	1	Комбинированный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «получелочкой», «получелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «получелочкой», спуск в основной стойке	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «получелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «получелочкой», «елочкой»,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Текущий	Игровой тренинг	15.04	

							тормозить «плугом»	справедлив ости и свободе, формирова ние установки на безопасны й образ жизни				
88	Подъе м на склон «лесен- кой», тор- можен ие «плуго м» на лыжах	1	Комб и- ниров ан- ный	Повторен ие лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой », «полу- елочкой», «елочкой », спуск со слона в основной стойке, торможен ие «плугом»	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенк ой», «полу- елочкой », «елоч- кой», спуск со склона в основно й стойке, тор- можение «плугом »	Знать технику выполнени я лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой» , «полу- елочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо- жения «плугом»	Коммуникатив ные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познава- тельные цели. Познавательны е: кататься на лыжах, применяя	Развитие мотивов учебной деятельнос ти и осознание личностног о смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само- стоятельно сти и личной	Теку щий	Индиви дуальна я работа	17.04	

							различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «получелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни				
89	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	Комбинированный	Проведение прохождения дистанции и 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободное	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное ка-	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	Текущий	Психогимнастика	19.04	

				о катания	тание	предмет»	самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе				
90	Контрольный урок по лыжно	1	Контрольный	Повторение ранее изученных лыжных ходов,	Лыжные ходы, передвижение на	Знать технику спуска со склона в низкой	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и	Зачетный	Игровая ситуация «Море чувств»	22.04	

	й подгот овке			техники передвиж ения на лыжах «змейкой »,	лыжах «змейко й», подъем на склон «лесенк ой»,	стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само- коррекции. Познавательны е: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет»	осознание личностног о смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающег ося, развитие самостояте льности и личной ответствен ности за свои поступки на основе представле ний о нравственн ых нормах, социальной				
--	---------------------	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--

	Легкая атлетика (15 часов)											
91	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 60 м	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	выполнять технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: общеучебные - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - участвовать в диалоге на уроке, умение	Нравственно-этическая ориентация – Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности ее позитивно м влиянии на развитие человека.	Текущий	Психогимнастика	24.04	

							слушать и понимать других					
92	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	26.04	
93	Равномерный	1	Комбинированный	Учить выполнять	бегать с максима	применять беговые	Регулятивные: осуществление	Самоопределение –	Теку	Дидактическая	27.04	

	бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Точно в цель». Развитие выносливости.		ванн ый	ь командны е действия в эстафете.	льной скорость ю на дистанц ию 60 м с низкого старта	упражнени я для развития соответств ующих физически х качеств, выбирают индивиду альный режим физическо й нагрузки, контролиру ют её по частоте сердечных сокраще ний. - передавать эстафету для развития координац ии движений в различных ситуациях. историю лёгкой атлетики	учебных действий – выполнять учебные дейст вия в материализова нной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательны е: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникатив ные: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, про являть активность; использовать речь для регуляции своего действия	начальные навыки адаптации в дина мично изменяю щемся мире Нравствен но этическая ориентация – умение избегать конфликто в и на ходить выходы из спорных ситуаций	щий	игра		
94	Равномерный	1	Комбини	Проверит ь навыки	бегать с максима	раскрывать значение	Регулятивные: целеполагание	Нравствен но	Теку	Игровой	3.05	

	бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. . Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.		ванная	учащихся в беге на 60м	льной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей	- удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных и	этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	щий	тренинг		
--	--	--	--------	------------------------	--	---	--	---	-----	---------	--	--

							познавательны х задач.					
95	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости	1	Комбинированный	Техника прыжка в высоту;учить технике разбега в прыжках в высоту; закрепление техники метания т/мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	применять метательные упражнения для развития соответствующих физически х способностей. -применять упражнения для развития соответствующих физически х способностей, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, формулировать	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Индивидуальная работа	6.05	

							свои затруднения					
96	Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Проверит технику прыжка в высоту, совершенствование техники метания т/мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Психогимнастика	8.05	

							действия					
97	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	1	Комбинированный	Учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 60 м	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее дости-	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности и учебной деятельности	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	13.05	

							жения					
98	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки	1	Комбинированный	Учить технике высокого старта, пробегать с максимальной скоростью 60 м	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	выполнять технику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: общеучебные - формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - участвовать в диалоге на	Нравственно-этическая ориентация - Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности ее позитивно м влиянии на развитие человека.	Текущий	Дидактическая игра	15.05	

							уроке, умение слушать и понимать других					
99	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходн	1	Комбинированный урок	совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Регулятивные: прогнозирование - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: информационные - получать и обрабатывать информацию; общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Самоопределение - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Игровой тренинг	17.05	

	ых положе ний. Инстру ктаж по ТБ											
100	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная	1	Комбинированный	Учить выполнять командные действия в эстафете.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. - передавать эстафету для развития координации	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственно- этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Индивидуальная работа	20.05	

	эстафета					ии движений в различных ситуациях. историю лёгкой атлетики	активность; использовать речь для регуляции своего действия					
101	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м) на результат, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	Контрольный	Проверить навыки учащихся в беге на 60м	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта на результат.	раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные:	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Зачетный	Психогимнастика	22.05	

							инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.					
102	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие Эстафеты по кругу. Передача палочки	1	Комбинированный	Учить технике прыжка в высоту; - учить технике разбега в прыжках в высоту; - закрепление техники метания т/мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. -применять упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: ко-ррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной	Самоопределение - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственное-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий	Игровая ситуация «Море чувств»	24.05	

						ти	задачей и условиями ее реализации. Ком-муникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения					
103	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Учить выполнять командные действия в эстафете.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Регулятивные: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные:	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				

							инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность.					
104	Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Проверит технику прыжка в высоту, совершенствование техники метания т/мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять	Самоопределение - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Текущий	Психогимнастика		

							активность; использовать речь для регуляции своего действия.					
105	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	Контрольный	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой».	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой».	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Зачетный	Игровая ситуация «Море чувств»		

							предмет».					
--	--	--	--	--	--	--	-----------	--	--	--	--	--