**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**для 6 класса.**

Общее количество часов - 105

I четверть - 27

II четверть -- 22 часа

II четверть - 29 часов

IV четверть - 27 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  сроки | | Тема урока | Кол-во  часов | Содержание урока | | | | | Планируемые результаты | | | | | | | | | | | | Учебное оборудование |
| Предметные | | | | | Личностные | | | | | Метапредметные | |
| **Лёгкая атлетика - 12 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1  02.09 | | Инструктаж по ТБ. Обучение технике высокого старта. | 1 | Высокий старт *(15- 30 м),* стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | | | | | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные: формулировать собственное мнение; | |  |
| 2 | | Закрепление техники высокого старта. | 1 | Высокий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Влияние лёгкоатлетических упражнений на Измерение пульса. | | | | | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях. **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 метров. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям | | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммуникативные:  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | |  |
| 3 | | Обучение технике финиширова-ния. | 1 | Высокий старт *(15- 30 м).* Финиширование.  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | | | | | **Понимать** информацию из истории физической культуры.  **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега финиширования. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности. | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 4 | | Закрепление техники финиширова-ния. | 1 | Высокий старт *(15- 30 м).* Финиширование Бег *(3 x 50 м).*  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | | | | | **Осваиват**ь технику финального усилия в беге на короткие дистанции.  **Осваивать** технику финиширования. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и  сохранять учебную задачу;  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; | | | |  |
| 5 | | Учёт бега на 60 метров. | 1 | Бег на результат (60 м). Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | | | | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. **Уметь**: бегать с максимальной скоростью 60 метров. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 6 | | Обучение технике метания малого  мяча. | 1 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в метании мяча. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной  деятельности. | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 7 | | Закрепление техники метания малого мяча. | 1 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие  силы, быстроты, выносливости.  **Осваивать** технику метания малого мяча. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное  сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные  учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | | |  |
| 8 | | Совершенствование техники метания малого мяча. | 1 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | | | | | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в метании мяча. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной  деятельности. | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 9 | | Учёт техники метания малого мяча. | 1 | Метание теннисного мяча на дальность. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального  здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять  контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение | | | |  |
| 10 | | Обучение технике эстафетного бега. | 1 | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | | | | | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях.  **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять технику эстафетного бега. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их  подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | | |  |
| 11 | | Закрепление техники эстафетного бега. | 1 | Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | | | | | **Осваивать** технику бега на средние дистанции.  **Уметь:** выполнять технику эстафетного бега. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | | |  |
| 12 | | Учёт бега на 1000 м. | 1 | Бег (1000 м). Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | | | | | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности. | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять  контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение | | | |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 12 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Инструктаж по ТБ. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передачи двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила Т.Б Правила игры в баскетбол. | | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.  **Понимать** информацию из истории развития баскетбола. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 14 | Закрепление техники ведения мяча, передачи мяча в движении. | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передачи двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану".  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу;  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | | |  |
| 15 | Совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча в движении. | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передачи двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 16 | Совершенствование техники ведения мяча, передачи двумя руками от груди на месте. | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передачи двумя руками от груди на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | | **Осваивать** технику ловли и передачи мяча. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и  соревновательной  деятельности. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 17 | Учёт техники ведения мяча. | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передачи двумя руками от груди на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в  мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. | | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.  **Уметь** выполнять технику ведения мяча. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их  подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу;  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | | |  |
| 18 | Обучение технике передачи одной рукой от плеча на месте. | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение | | | |  |
| 19 | Обучение технике передачи одной рукой от плеча в движении. | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.  **Осваивать** технику передачи одной рукой от плеча в движении. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий  физическими упражнениями, игровой и соревновательной  деятельности. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный  опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 20 | Обучение технике броска одной рукой от плеча в движении. | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2x2, 3x3). Терминология б/б. | | **Уметь** выполнять технику броска одной рукой от плеча в движении  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.  **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный способ. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и  оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | | |  |
| 21 | Закрепление техники броска одной рукой от плеча в движении. | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2x2, 3x3). Терминология б/б. | | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации.  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 22 | Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении. | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2x2, 3x3).Развитие координационных способностей. | | **Уметь: выполнять** технику броска одной рукой от плеча в движение.  **Осваивать** технику  позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и  взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной  деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на  вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 23 | Контрольный урок. | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. | | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.**  **Регулятивные:** *целеполагание* - формировать и удерживать учебную задачу.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие -* формировать собственное мнение и позицию. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивны  инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу;  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; | | | |  |
| 24 | Освоение индивидуальной техники защиты.  Освоение тактики игры.  Урок - игра | | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. | | **Излагать** правила и условия проведения игры «Баскетбол».  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой ситуации. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| **Гимнастика - 12 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Инструктаж по ТБ. Обучение упражнениям на брусьях и бревне. | | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Размахивания в упоре на руках (м.). Ходьба по бревну, повороты (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по Т.Б.Правила и организация соревнований погимнастике. | | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.  **Различать** и выполнять строевые команды.  **Осваивать** универсальные умения по выполнению упражнений на брусьях и бревне. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной  деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 26 | Закрепление техники размахиваний на брусьях, поворотам на бревне. | | 1 | Под­тягивания в висе. Размахивание в упоре на руках, соскок махом назад (м.). Повороты на бревне, полушпагат (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. | | **Осваивать** комплексы упражнений  утренней зарядки.  **Проявлять** качества упражнений на гибкость.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на бревне и брусьях. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать  оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели,  сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; | | | |  |
| 27 | Учёт техники размахивания на брусьях, поворотов на бревне. | | 1 | Техника выполнения размахиваний на брусьях (м.); техника выполнения поворотов и шагов польки на бревне (д.). Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой. | | **Уметь** выполнять технику размахивания на брусьях, поворотов на бревне.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности на бревне и брусьях.  **Знать и различать** строевые приемы. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 28 | Обучение технике опорного прыжка. | | 1 | Прыжок ноги врозь (*козёл в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. | | **Понимать** информацию об осанке человека.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; | | | |  |
| 29 | Закрепление техники опорного прыжка. | | 1 | Прыжок ноги врозь (*козёл в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. **Выявлять** и характеризовать ошибки при выполнении опорного прыжка. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть  культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной  деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели;  Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 30 | Совершенствование техники опорного прыжка. | | 1 | Прыжок ноги врозь (*козёл в ширину, высота 100-110 см*). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | | **Проявлят**ь качества силы, координации и ловкости.  **Осваивать** технику прыжка через козла. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности;  умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; | | | |  |
| 31 | Учёт техники опорного прыжка. | | 1 | Выполнение прыжка ноги врозь (*на оценку*). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (*5-6 упражнений*). Развитие скоростно-силовых способностей. | | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.**  **Регулятивные:** *целеполагание* - формировать и удерживать учебную задачу. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы ,  обращаться за помощью; *взаимодействие -* формировать собственное мнение и позицию. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях  организма. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать  собственное мнение; | | | |  |
| 32 | Обучение технике кувырка вперёд, назад, стойке на лопатках. | | 1 | Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических  упражнений и комбинаций. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной  деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 33 | Обучение технике кувырков вперёд слитно, мост из положения стоя. | | 1 | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения, стоя (*с помощью*). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности. **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических  упражнений и комбинаций. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 34 | Закрепление техники двух кувырков вперёд слитно. | | 1 | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (*с помощью*). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Проявлят**ь качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в  процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной  деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя  свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| 35 | Совершенствование техники двух кувырков вперёд слитно. | | 1 | Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения, стоя (*с помощью*). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный  инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу;  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему  решению в совместной деятельности; | | | |  |
| 36 | Учёт техники двух кувырков вперёд слитно. | | 1 | Выполнение двух кувырков вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; | | | |  |
| **Лапта - 6 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | История возникновения лапты. Обучение технике перемещения в стойке. | | 1 | | История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | | | **Знать** историю игры в лапту. | | | | | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. | | | | | Познавательные:  знание терминологии в игре лапта;  Регулятивные:  осваивать технику перемещений и передач;  Коммуникативные: уметь работать в паре, в группе; | |  | | |
| 38 | Обучение технике ловле и передаче мяча в парах на месте. | | 1 | | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | | | **Уметь** выполнять передачи мяча в парах на месте. | | | | | уметь проявлять инициативу. | | | | | Познавательные:  знание терминов;  Регулятивные:  осваивать технику перемещений, передач; Коммуникативные:  уметь работать в паре; | |  | | |
| 39 | Закрепление техники перемещения в стойке, боком лицом. | | 1 | | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | | | **Уметь** выполнять остановки и передачи. | | | | | уметь терпеливо осваивать технические элементы. | | | | | Познавательные:  уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно;  Регулятивные:  осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе обучения; | |  | | |
| 40 | Обучение технике ловли и передачи мяча в парах в движении. | | 1 | | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | | | **Уметь** правильно выполнять техническое действие. | | | | | уметь увлечь личным примером. | | | | | Познавательные:  уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно;  Регулятивные:  самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе обучения; | |  | | |
| 41 | Закрепление техники ловли и передачи мяча в парах в движении. | | 1 | | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | | | **Уметь** выполнять технические приёмы. Играть в лапту**.** | | | | | уметь проявлять терпение и личную инициативу. | | | | | Познавательные:  умения анализировать и корректировать технику ловли и передачи;  Регулятивные:  определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  уметь взаимодействовать со сверстниками; | |  | | |
| 42 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах в движении. | | 1 | | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | | | **Уметь** правильно подбрасывать мяч и наносить удары. | | | | | уметь терпеливо осваивать технические элементы. | | | | | Познавательные:  умения анализировать и корректировать технику передачи;  Регулятивные: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки;  Коммуникативные: уметь взаимодействовать со сверстниками; | |  | | |
| **Мини-футбол - 3 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Обучение технике владения мячом. | | 1 | | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Игра в мини-футбол. | | | **Знать** правила игры в мини-футбол. | | | | | уметь выполнять технические действия по кругу. Уметь играть в мини-футбол. | | | | | Познавательные:  Знать терминологию в мини-футболе;  Регулятивные:  осваивать технику перемещений, передач; Коммуникативные:  уметь работать в паре; | |  | | |
| 44 | Закрепление техники владения мячом. | | 1 | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры. Игра в мини-футбол. | | | **Уметь** правильно выполнять технические действия. | | | | | уметь терпеливо осваивать технические элементы. | | | | | Познавательные:  знание терминов;  Регулятивные:  осваивать технику перемещений, передач;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе обучения; | |  | | |
| 45 | Обучение технике ударов по мячу. | | 1 | | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Игра в мини-футбол. | | | **Уметь** правильно наносить удары по мячу. | | | | | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. | | | | | Познавательные:  самостоятельно осваивать изучаемый технический элемент;  Регулятивные:  уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки;  Коммуникативные:  уметь вести себя в коллективе; | |  | | |
| **Теннис - 4 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Обучение технике отбивания, катания, ловли мяча. | | 1 | | Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой. | | | **Знать** историю игры в настольный теннис. | | | | | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. | | | | | Познавательные:  осваивать терминологию;  Регулятивные:  осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности; Коммуникативные:  уметь работать в паре; | |  | | |
| 47 | Обучение технике упражнений с мячом и ракеткой. | | 1 | | Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке. | | | **Уметь** выполнять технические элементы с мячом и ракеткой. | | | | | формирование упорства в достижении поставленной цели. | | | | | Познавательные:  самостоятельно осваивать изучаемые элементы;  Регулятивные:  уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные:  уметь работать в паре; | |  | | |
| 48 | Обучение технике ударов с отскока. | | 1 | | Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче,фиксация точки удара,сопровождение мяча,балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу). Игры и упражнения для освоения навыков игры. | | | **Уметь** выполнять технику ударов с отскока. | | | | | уметь проявлять терпение и личную инициативу. | | | | | Познавательные:  уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно;  Регулятивные:  самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе обучения; | |  | | |
| 49 | Обучение технике обмена ударами. | | 1 | | Игровые упражнения в парах (разыграть подачу-прием, подачу-прием-удар справа (слева) и т.д.). Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс). | | | **Уметь** выполнять технику обмена ударами. | | | | | уметь терпеливо осваивать технические элементы. | | | | | Познавательные:  уметь организовать самостоятельные занятия;  Регулятивные:  определять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  уметь работать в паре; | |  | | |
| **Мини-футбол 3 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Обучение технике ведения мяча. | | 1 | Упражнение «квадрат». Ведение мяча. Двусторонняя учебная игра. | | | **Знать** правила игры в мини-футбол. | | | | | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. | | | | Познавательные:  умения анализировать и корректировать технику ведения мяча;  Регулятивные:  определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками; | | | |  | | |
| 51 | Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу. | | 1 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | | | **Уметь** выполнять удары по неподвижному мячу. | | | | | уметь проявлять терпение и личную инициативу. | | | | Познавательные:  умения анализировать и корректировать технику удара;  Регулятивные:  определять и исправлять собственные ошибки;  Коммуникативные:  Умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе; | | | |  | | |
| 52 | Обучение индивидуа-льным тактическим действиям. | | 1 | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | | | **Осваивать** технику  индивидуальных тактических действий. | | | | | Уметь проявлять инициативу. | | | | Познавательные:  уметь организовать самостоятельные занятия;  Регулятивные:  определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками; | | | |  | | |
| **Теннис - 6 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Обучение технике одиночных ударов. | | 1 | Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол). | | | **Знать** историю игры в настольный теннис. | | | | | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. | | | | Познавательные:  осваивать терминологию;  Регулятивные:  осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности;  Коммуникативные:  уметь работать в паре; | | | |  | | |
| 54 | Закрепление техники одиночных ударов. | | 1 | Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол). | | | **Осваивать** технику  одиночных ударов. | | | | | формирование упорства в достижении поставленной цели. | | | | Познавательные:  самостоятельно осваивать изучаемые элементы;  Регулятивные:  уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки;  Коммуникативные:  уметь работать в паре; | | | |  | | |
| 55 | Учёт техники одиночных ударов. | | 1 | Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол). | | | **Уметь** выполнять одиночные удары. | | | | | уметь терпеливо осваивать технические элементы. | | | | Познавательные:  знание терминов;  Регулятивные:  осваивать технику перемещений, передач;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе обучения; | | | |  | | |
| 56 | Совершенство-вание техники обмена ударами. | | 1 | Розыгрыш подача- прием, удар с лета. | | | **Осваивать** технику  обмена ударами. | | | | | уметь проявлять терпение и личную инициативу. | | | | Познавательные:  уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно;  Регулятивные:  самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе обучения; | | | |  | | |
| 57 | Обучение технике ударов по мячу с отскока. | | 1 | Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче,фиксация точки удара,сопровождение мяча,балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу). | | | **Осваивать** технику  ударов мяча с отскока. | | | | | уметь терпеливо осваивать технические элементы. | | | | Познавательные:  уметь организовать самостоятельные занятия;  Регулятивные:  определять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  уметь работать в паре; | | | |  | | |
| 58 | Закрепление техники ударов по мячу с отскока | | 1 | Игры и упражнения для освоения навыков игры. Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов). | | | **Уметь** выполнять удары по мячу с отскока. | | | | | уметь терпеливо осваивать технические элементы. | | | | Познавательные:  уметь организовать самостоятельные занятия;  Регулятивные:  определять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  уметь работать в паре; | | | |  | | |
| **Лыжная подготовка - 20 уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение технике одновременного двухшажного хода. | | 1 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | | | | | **Знать** инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника.  **Уметь** соблюдать правила поведения на улице. | | | | | соблюдать дисциплину и правила ТБ. | | | | Познавательные:  экипировки лыжника;  Регулятивные:  определять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  уметь работать в коллективе; |  | | |
| 60 | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. | | 1 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | | | | | **Знать** историю лыжного спорта. | | | | | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | | | | Познавательные:  знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований;  Регулятивные:  определять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  | | |
| 61 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | | 1 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | | | | | | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход. | | | | | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | | | | Познавательные:  знание о лыжной подготовке;  Регулятивные:  определять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  | | |
| 62 | Обучение технике одновременного одношажного хода. | | 1 | Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | | | | | **Уметь** выполнять одновременный одношажный ход. | | | | | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | | | | Познавательные:  описывать технику изучаемого лыжного хода;  Регулятивные:  выявлять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками; |  | | |
| 63 | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | | | | | **Уметь** выполнять попеременный двухшажный ход. | | | | | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | | | | Познавательные:  описывать технику изучаемого лыжного хода;  Регулятивные:  выявлять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  | | |
| 64 | Учёт техники одновременно двухшажного хода. | | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | | | | | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход. | | | | | уметь терпеливо осваивать технические элементы | | | | Познавательные:  описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно; Регулятивные:  выявлять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками; |  | | |
| 65 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | | 1 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | | | | | | **Уметь** выполнять одновременный двухшажный ход. | | | | | формирование упорства в достижении поставленной цели. | | | | Познавательные:  описывать технику изучаемых лыжных ходов;  Регулятивные:  выявлять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  | | |
| 66 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | | 1 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | | | | | | **Уметь** выполнять одновременный одношажный ход. | | | | | формирование упорства в достижении поставленной цели. | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  Регулятивные:  осваивать технику одновременного хода;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  | | |
| 67 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | | 1 | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 2 км. | | | | | | **Уметь** выполнять одновременный бесшажный ход. | | | | | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно;  Регулятивные:  осваивать технику одновременного бесшажного хода;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками; |  | | |
| 68 | Учёт техники одновременного одношажного хода. | | 1 | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 2 км. | | | | | | **Уметь** проходить дистанцию 2 км. | | | | | формирование упорства в достижении поставленной цели. | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно;  Регулятивные:  выявлять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  | | |
| 69 | Учёт техники одновременного бесшажного хода. | | 1 | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | | | | | | **Уметь** проходить дистанцию 2 км. | | | | | формирование упорства в достижении поставленной цели. | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно;  Регулятивные:  выявлять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  | | |
| 70 | Обучение технике торможения плугом. | | 1 | Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. | | | | | | **Уметь** выполнять торможение «плугом». | | | | | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  Регулятивные:  осваивать технику торможение «плугом»;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  | | |
| 71 | Учёт техники одновременных ходов. | | 1 | Спуски со склонов в парах и тройках. Прохождение дистанции 2 км. | | | | | | **Уметь** проходить дистанцию 2 км. | | | | | формирование упорства в достижении поставленной цели. | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно;  Регулятивные:  выявлять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  | | |
| 72 | Обучение технике скользящего шага. | | 1 | Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км. | | | | | | **Уметь** выполнять подъём в гору скользящим шагом. | | | | | уметь терпеливо осваивать технические элементы | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно;  Регулятивные:  осваивать технику подъёма в гору;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками; |  | | |
| 73 | Совершенствование техники одновременных ходов. | | 1 | Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | | | | | | **Уметь** выполнять одновременные ходы. | | | | | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно; Регулятивные:  осваивать технику одновременных ходов;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками; |  | | |
| 74 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | | 1 | Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. | | | | | | **Уметь** выполнять одновременный бесшажнный ход. | | | | | уметь терпеливо осваивать технические элементы | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов;  Регулятивные:  осваивать технику одновременных ходов;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками; |  | | |
| 75 | Совершенствование техники лыжных ходов. | | 1 | Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | | | | | | **Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе. | | | | | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов;  Регулятивные:  осваивать технику лыжных ходов;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками; |  | | |
| 76 | Совершенствование техники лыжных ходов. | | 1 | Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | | | | | | **Уметь** проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе. | | | | | проявление терпения. | | | | Познавательные:  описывают технику лыжных ходов;  Регулятивные:  выявлять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  | | |
| 77 | Учёт техники прохождение дистанции 1 км на время. | | 1 | Лыжные гонки на 1 км. | | | | | | **Уметь** проходить дистанцию 1 км в равномерном темпе. | | | | | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прохождения дистанции. | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  Регулятивные:  осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  | | |
| 78 | Учёт техники прохождение дистанции 2 км на время. | | 1 | Лыжные гонки на 2 км | | | | | | **Уметь** проходить дистанцию 2 км на время. | | | | | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прохождения дистанции на время. | | | | Познавательные:  описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  Регулятивные:  осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками во время прохождения дистанции на время; |  | | |
| **Лёгкая атлетика (прыжки в высоту) - 3 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Обучение прыжкау в высоту. | | 1 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Инструкция по ТБ. | | | | | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | | | | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков в высоту. | | | | Познавательные:  знания о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма;  Регулятивные:  осваивать технику прыжка в высоту с разбега;  Коммуникативные:  уметь взаимодействовать со сверстниками; |  | | |
| 80 | Закрепление прыжка в высоту. | | 1 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | | | | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | | | | формирование упорства в достижении цели | | | | Познавательные:  умения анализировать и корректировать технику прыжка;  Регулятивные:  самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  уметь взаимодействовать со сверстниками; |  | | |
| 81 | Учёт прыжков в высоту. | | 1 | Прыжок в высоту на результат. Специально беговые упражнения. | | | | | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | | | | | формирование упорства в достижении цели | | | | Познавательные:  умения анализировать и корректировать технику прыжка;  Регулятивные:  самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  уметь взаимодействовать со сверстниками; |  | | |
| **Спортивные игры (волейбол) - 12 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Инструктаж по ТБ. Обучение технике передачи мяча через сетку. | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | | | | | | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. **Уметь** выполнять передачи через сетку. | | | | | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведения. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели;  Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 83 | Обучение технике приёма мяча снизу после подачи. | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | | | | | | **Осваивать** технику приёма мяча снизу после подачи. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; |  | | |
| 84 | Обучение технике нижней прямой подаче. | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощённым правилам. | | | | | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 85 | Обучение технике нападающего удару. | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | | | | | | **Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол  **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств  **Осваивать** двигательные действия в эстафетах | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 86 | Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах. | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | | | | | | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 87 | Совершенствование техники передачи снизу в парах. | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | | | | | | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и  спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 88 | Совершенствование техники нападающего удара. | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | | | | | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 89 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | | | | | | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**. Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о  функциональных возможностях организма. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 90 | Совершенствование техники свободного нападения. | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. | | | | | | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 91 | Совершенствование техники передачи в парах через сетку. | | 1 | Комбинация из разученных элементов перемещения (*перемещения в стойке, остановки, ускорения*). Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. | | | | | | **Проявлять** качества силы, быстроты и  координации при метании малого мяча. Уметь метать из различных положений.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать более удобный. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать  оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу;  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; |  | | |
| 92 | Совершенствование техники приёма мяча после подачи. | | 1 | Комбинация из разученных элементов перемещения (*перемещения в стойке, остановки, ускорения*). Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | | | | | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 93 | Совершенствование техники прямого нападающего удара. | | 1 | Комбинация из разученных элементов перемещения (*перемещения в стойке, остановки, ускорения*). Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. | | | | | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| **Лёгкая атлетика - 9 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Инструктаж по ТБ. Обучение технике стартового разгона. | | 1 | Высокий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная эстафета. Разви­тие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. определение результатов в спринтерском беге. | | | | | | **Проявлять** качества ловкости  выполняя упражнений прикладной направленности. **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | | | | | способность управлять  эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | Познавательные:  уметь использовать  наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 95 | Совершенствование техники финиширования | | 1 | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Разви­тие скоростных качеств. | | | | | | **Проявлять** качества выносливости при выполнении бега на короткие дистанции.  **Классифицировать**  упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и  отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу;  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; |  | | |
| 96 | Учёт бега на 60 м. | | 1 | Бег *(60 м)* на результат*.* Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных ка­честв. | | | | | | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.**  **Регулятивные:**  *целеполагание*- формировать и удерживать учебную задачу. **Коммуникативные:** *инициативное*  *сотрудничество* **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие -* формировать собственное мнение и позицию. | | | | | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о  функциональных возможностях организма. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 97 | Обучение технике метанию. | | 1 | Метание теннисного мя­ча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | | | | | | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в метании мяча. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной  деятельности; способность активно включаться в совместные  физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| 98 | Закрепление техники метания. | | 1 | Метание теннисного мя­ча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | | | | | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие  силы, быстроты, выносливости.  **Осваивать** технику метания малого мяча. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное  сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные  учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу;  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; |  | | |
| 99 | Учёт техники метания. | | 1 | Метание мяча на дальность в коридоре 10 метров разбега. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | | | **Познавательные:** *общеучебные* **–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.**  **Регулятивные:**  *целеполагание*- формировать и удерживать учебную задачу. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие -* формировать собственное мнение и позицию. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу;  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; |  | | |
| 100 | Обучение технике эстафетного бега. | | 1 | Бег *2000 м.* ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости. | | | | | | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях. **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать эстафетный бег. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их  подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу;  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; |  | | |
| 101 | Закрепление техники эстафетного бега. | | 1 | Бег *2000 м.* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости. | | | | | | **Осваивать** технику бега на средние дистанции.  **Уметь:** выполнять технику эстафетного бега. | | | | | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности. | | | | Познавательные:  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регулятивные:  принимать и сохранять учебную задачу;  Коммуникативные:  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; |  | | |
| 102 | Учёт бега на 2000 м. | | 1 | Бег *2000 м.* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости. | | | | | | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию.  **Осваивать** технику бега на средние дистанции. | | | | | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности. | | | | Познавательные:  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регулятивные:  принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммуникативные:  формулировать собственное мнение; |  | | |
| **Мини-футбол - 3 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Обучение технике ударов по мячу. | | 1 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра. | | | | | | **Знать** правила игры в мини-футбол. | | | | | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. | | | | Познавательные:  умения анализировать и корректировать технику ведения мяча;  Регулятивные:  определять и давать оценку своему двигательному действию;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками; |  | | |
| 104 | Закрепление техники ударов по мячу. | | 1 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра. | | | | | | **Уметь** выполнять удары по неподвижному мячу. | | | | | уметь проявлять терпение и личную инициативу. | | | | Познавательные:  умения анализировать и корректировать технику удара;  Регулятивные:  определять и исправлять собственные ошибки;  Коммуникативные:  умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе; |  | | |
| 105 | Совершенствование техники ударов по мячу. | | 1 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра. | | | | | | **Осваивать** технику  ударов по мячу. | | | | | Уметь проявлять инициативу. | | | | Познавательные:  уметь организовать самостоятельные занятия;  Регулятивные:  определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки;  Коммуникативные:  взаимодействие со сверстниками; |  | | |