**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 классов.**

 Общее количество часов на 2014 -2015 учебный год - 105

I четверть - 27

II четверть -- 22 часа

II четверть - 29 часов

IV четверть - 27 часов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/псроки | Тема урока | Кол-вочасов | Содержание урока | Планируемые результаты | Учебное оборудование |
| Предметные | Личностные | Метапредметнеы |
| **Лёгкая атлетика - 12 часов** |
| 102.09 | 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.  | 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. | 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.  | 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; соблюдать правила безопасности;  | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированныеучителем; 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.  | 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 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.  | 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 | Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила Т.Б Правила игры в баскетбол. | **Уметь** выполнять передачу мяча двумя руками от груди.**Знать** стойку игрока. | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности. | Познавательные: знать терминологию в баскетболе;Регулятивные:уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь работать в паре;  |  |
| 14 | Закрепление техники ведения мяча, остановка прыжком. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.  | **Уметь** выполнять ведение мяча с разной высотой отскока. | соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.  | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные:осваивать технику ведения, передач, перемещений; Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.  |  |
| 15 | Совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча в движении. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.  | **Уметь** выполнять передачу и ловлю мяча в тройках, остановку прыжком. | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Регулятивные:осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной; Коммуникативные: уметь работать в паре;  |  |
| 16 | Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | **Уметь** выполнять правильно технические действия в игре. | уметь проявлять терпение и личную инициативу. | Познавательные: уметь использовать наглядные модели; Регулятивные:определять и устранять типичные ошибки; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе обучения;  |  |
| 17 | Учёт техники ведения мяча. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.  | **Уметь** выполнять технику ведения мяча.  | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.  | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные:осваивать технику ведения мячу; Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.  |  |
| 18 | Обучение технике броска двумя руками от головы с места. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. | **Уметь** выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места. | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.  | Познавательные: знание терминологии в баскетболе; Регулятивные:осваивать технику броска мяча двумя руками контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение |  |
| 19 | Совершенствование броска двумя руками от головы с места. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятийфизическими упражнениями, игровой деятельности. | Познавательные: осваивать жестикуляцию;Регулятивные:принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;  |  |
| 20 | Обучение технике броска двумя руками с низу в движении. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.  | **Уметь** выполнять бросок мяча двумя снизу в движение. | умение проявлять инициативу.  | Познавательные: самостоятельно осваивать изучаемый элемент; Регулятивные:принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: Уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; |  |
| 21 | Закрепление техники броска двумя руками с низу в движении. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Бросок двумя руками снизу в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.  | Познавательные: знание терминологии в баскетболе; Регулятивные:принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: меть страховать и помогать партнёру;  |  |
| 22 | Обучение технике остановки прыжком. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.  | **Уметь** выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места. | проявление терпения и инициативы. | Познавательные: самостоятельно осваивать изучаемый элемент; Регулятивные:принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: уметь работать в паре;  |  |
| 23 | Закрепление техники остановки прыжком. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскачка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. | **Уметь** выполнять остановку прыжком, ведение мяча правой (левой) рукой. | 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:Осваивать технику остановки прыжком; Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; |  |
| 24 | Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Урок - игра  | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре | соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры. | Познавательные: Знание жестов судей в баскетболе; Регулятивные:Уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; 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.  | 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 выполнять размахивания в упоре, повороты на бревне.  | 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.  | формирование упорства в достижение цели. | Познавательные: знать терминологию в гимнастике; Регулятивные:уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнёру;  |  |
| 28 | Обучение технике опорного прыжка. | 1 | Мальчики: прыжок, согнув ноги (*козёл в ширину, высота 100-110 5см*). Девочки прыжок ноги врозь (*козёл в ширину, высота 105-110*). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок. | проявлять терпение и инициативу при освоение технических элементов. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные:уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнёру; |  |
| 29 | Закрепление техники опорного прыжка. | 1 | Мальчики: прыжок, согнув ноги (*козёл в ширину, высота 100-110 5см*). Девочки прыжок ноги врозь (*козёл в ширину, высота 105-110*). ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. **Выявлять** и характеризовать ошибки при выполнении опорного прыжка.  | проявлять терпение и инициативу при освоение технических элементов. | Познавательные: знать терминологию в гимнастике; Регулятивные:уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнёру;  |  |
| 30 | Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 | Мальчики: прыжок, согнув ноги (*козёл в ширину, высота 100-110 5см*). Девочки прыжок ноги врозь (*козёл в ширину, высота 105-110*). Развитие скоростно-силовых способностей. | **Проявлят**ь качества силы, координации и ловкости. **Осваивать** технику прыжка через козла.  | соблюдать дисциплину и правила ТБ. | Познавательные: умение анализировать и корректировать технику прыжка; Регулятивные:принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнёру; |  |
| 31 | Учёт техники опорного прыжка. | 1 | Выполнение прыжка ноги (*на оценку*). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (*5-6 упражнений*).  | **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. | Познавательные: умение анализировать и корректировать технику прыжка; Регулятивные:принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнёру; |  |
| 32 | Обучение технике кувырка вперёд, назад, стойке на лопатках, полушпагат. | 1 | Мальчики: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад полушпагат. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.  | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов. | формирование упорства в достижение цели. | Познавательные: уметь самостоятельно осваивать изучаемый элемент; Регулятивные:уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнёру;  |  |
| 33 | Закрепление техники кувырков вперёд назад, стойки на лопатках, полушпагат.. | 1 | Мальчики: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад полушпагат. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.  | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности.  | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.  | Познавательные: уметь самостоятельно осваивать изучаемый элемент; Регулятивные:уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнёру;  |  |
| 34 | Совершенствование техники кувырков вперёд назад, стойки на лопатках, полушпагат. | 1 | Мальчики: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад полушпагат. Два кувырка вперёд слитно. 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.  | формирование упорства в достижение цели. | Познавательные: уметь самостоятельно осваивать изучаемый элемент Регулятивные:уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки; Коммуникативные: уметь страховать и помогать партнёру;  |  |
| 35 | Совершенствование техники акробатического соединения | 1 | Акробатическое соединение из ранее изучаемых элементов. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.  | проявлять терпение и инициативу при освоение технических элементов. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные:уметь прогнозировать, определять и корректировать ошибки; Коммуникативные: уметь решать задачи коллективом; |  |
| 36 | Учёт техники акробатического соединения. | 1 | Акробатическое соединение из ранее изучаемых элементов. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | **Уметь** использовать знания и умения данного раздела. | мотивировать соревновательную деятельность. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; 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 индивидуальным 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 | Совершенствование 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; |  |
| 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. Экипировка лыжника. | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника | **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 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.  | 1 | Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.  | **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 | Обучение технике попеременному двухшажному ходу. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** выполнять попеременный 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 | Закрепление техники попеременного двухшажного хода. | 1 | Попеременный двухшажный 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; |  |
| 63 | Обучение технике одновременному бесшажному ходу. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. | **Уметь** выполнять одновременный бесшажный 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 | Закрепление техники одновременного бесшажного хода. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** выполнять одновременный бесшажный 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 бесшажного хода. | 1 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** выполнять одновременный бесшажный 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 | Обучение подъёму «полу ёлочкой». Торможение «плугом». | 1 | Подъём «полу ёлочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** выполнять подъём и торможение. | формирование упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные:описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; Регулятивные:осваивать технику подъёма «полу ёлочкой»; Коммуникативные:взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  |
| 67 | Закрепление подъёма «полу ёлочкой». Торможение «плугом». | 1 | Подъём «полу ёлочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** выполнять подъём и торможение. | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | Познавательные:описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно; Регулятивные:осваивать технику подъёма «полу ёлочкой»; Коммуникативные:взаимодействие со сверстниками; |  |
| 68 | Учёт техники подъёма «полу ёлочкой», торможение «плугом». | 1 | Подъём «полу ёлочкой», торможение «плугом». 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 | Обучение повороту переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 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 | Закрепление поворота переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** выполнять поворот переступанием. | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | Познавательные:описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; Регулятивные:осваивать технику поворотов переступанием; Коммуникативные:взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; |  |
| 71 | Учёт техники поворота переступанием. | 1 | Поворот переступанием. 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 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 | Подъём в гору «полу ёлочкой». Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | **Уметь** выполнять подъём в гору «полу ёлочкой». | уметь терпеливо осваивать технические элементы | Познавательные:описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно; Регулятивные:осваивать технику попеременного двухшажного хода;Коммуникативные:взаимодействие со сверстниками; |  |
| 73 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | **Уметь** выполнять подъём в гору «полу ёлочкой». | соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. | Познавательные:описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно; Регулятивные:осваивать технику попеременных ходов;Коммуникативные:взаимодействие со сверстниками; |  |
| 74 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.  | **Уметь** выполнять подъём в гору «полу ёлочкой».. | уметь терпеливо осваивать технические элементы | Познавательные:описывают технику изучаемых лыжных ходов; Регулятивные:осваивать технику одновременного бесшажного хода;Коммуникативные:взаимодействие со сверстниками; |  |
| 75 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | **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 бесшажный ход, попеременный двухшажный 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 прыжку 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. История волейбола. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам. | **Знать** историю волейбола**.** | 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;  |  |
| 83 | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам. | **Уметь** выполнять технику передачи мяча сверху. | 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; |  |
| 84 | Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.  | **Уметь** выполнять технику передачи мяча сверху. | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам. | 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 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. | 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. Игра по упрощённым правилам. | **Уметь** выполнять технику передачи мяча сверху. | 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;  |  |
| 86 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. 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. | 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 сверху. | 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. Игра по упрощённым правилам. | **Уметь** выполнять технику передачи мяча сверху. | 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;  |  |
| 88 | Совершенствование техники передачи сверху. | 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. 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. | 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 | Обучение 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. | **Уметь** выполнять технику нижней прямой подачи. | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам. | 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 | Закрепление 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. | **Уметь** выполнять технику нижней прямой подачи. | 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;  |  |
| 91 | Совершенствование техники нижней прямой 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.  | **Уметь** выполнять технику нижней прямой подачи. | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; 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 | Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу. | 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.  | **Уметь** выполнять технику приёма мяча с низу. | 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 приёма мяча двумя руками с низу. | 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. Тактика свободного нападения. | **Уметь** выполнять технику приёма мяча с низу. | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам. | 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. | 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. | **Уметь** выполнять технику финиширования. | 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; |  |
| 96 | Учёт бега на 60 м. | 1 | Бег *(60 м)* на результат*.* Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных ка­честв. | **Уметь** выполнять бег на 60 м. | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам. | 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. | **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;  |  |
| 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. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании 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. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированныеучителем; 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. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании 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; |  |
| 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. | 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. | 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 1500 м. | 1 | Бег *1500 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; |  |