**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/п  сроки | | Тема урока | Кол-во  часов | Содержание урока | | | | | Планируемые результаты | | | | | | | | | | | | | | | | | Учебное оборудование |
| Предметные | | | | | Личностные | | | | | | | | | Метапредметнеы | | |
| **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. | | | | | | | | | 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, 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. | | | | | | | | | 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 занятий  физическими 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, 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. | | | | | **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; |  | |