

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гагаринская средняя общеобразовательная школа
с.Гагарино, Ишимский район, Тюменская область

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 4
от 27.05.2022 г.
Руковод: Городянская Е.С.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора
Е.М.Бырдина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Гагаринская СОШ
С.Р. Астанина
29.08.2022г. Приказ № 154

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура» 7 класс
на 2022- 2023 учебный год
Составитель: учитель Гирш Е.Н.

с.Гагарино
2022 г.

Пояснительная записка.

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897, приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Фундаментального ядра содержания общего образования / под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова и авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И.Ляха и А.А. Зданевича.

В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета.

Рабочая программа целью физического воспитания в школе ставит содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Цели изучения предмета:

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям

внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч на один год обучения (по 3 ч в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания

индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с

одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать

в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета, курса.

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Содержание учебного предмета 8 класс

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладная ориентированная подготовка. Прикладные ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Класс	Тема	Часы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
5 класс	1 четверть	24	Объяснять роль физической культуры и значение здорового образа жизни в повседневной деятельности людей. Знать историю физической культуры, ее основные понятия. Понимать важность физической культуры в режиме дня школьника и влияние занятий на формирование положительных качеств личности. Технически правильно выполнять гимнастические и акробатические упражнения, комбинации, опорные прыжки, также упражнения на снарядах и тренажерах. Составлять комплексы утренней гимнастики, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Уметь проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения. Развивать гибкость, координацию движений, силу, выносливость. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метание малого мяча, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия в
1	Легкая атлетика.	12	
2	Кроссовая подготовка.	6	
3	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»	1	
4	Спортивные игры – баскетбол.	5	
	2 четверть	24	
5	Гимнастика с элементами акробатики.	18	
6	Спортивные игры – баскетбол.	6	

	3 четверть	30	<p>кроссовой подготовке. Развивать выносливость, силу, быстроту, координацию движений. Знать правила спортивных и подвижных игр. Развивать быстроту, силу, выносливость, координацию движений в баскетболе, волейболе и футболе.</p> <p>Знать технику лыжных ходов, способы передвижения на лыжах на различном рельефе местности. Развивать выносливость, силу, координацию движений, быстроту в циклических видах спорта.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Осваивать приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и обморожениях. Знать правила самопомощи и взаимопомощи на занятиях физической культурой и спортом.</p>
7	Лыжная подготовка	17	
8	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО»	1	
9	Спортивные игры – волейбол.	12	
	4 четверть	24	
10	Спортивные игры – баскетбол.	7	
11	Кроссовая подготовка	8	
12	Легкая атлетика	9	
Итого за 7 класс		102	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования, среднего (полного) общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	Физическая культура. 5 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук,	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской

	Рос.акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.		Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
2.	Экрано -звуковые пособия		
2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2.2	Аудиозаписи	Д	Для практического проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3.	Технические средства обучения		
3.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3 а также магнитофонных записей
3.2	Компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видео входов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3.3	Сканер	Д	
3.4	Копировальный аппарат	Д	
4.	Учебно-практическое оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.3	Козел гимнастический	Г	
4.4	Конь гимнастический	Г	
4.5	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	

4.9	Маты гимнастические	Г	
4.10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
4.11	Мяч малый (теннисный)	К	
4.12	Скакалка гимнастическая	К	
4.13	Палки гимнастические	К	
4.14	Обруч гимнастический	К	
4.15	Легкая атлетика		
4.16	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.17	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.18	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
4.19	Подвижные и спортивные игры		
4.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.21	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.22	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.23	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.24	Сетка волейбольная	Д	
4.25	Мячи волейбольные	Г	
4.26	Табло перекидное	Д	
4.27	Ворота для мини-футбола	Д	
4.28	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
4.29	Мячи футбольные	Г	
4.30	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5	Средства первой помощи		
5.1	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками, душевыми, туалетами для юношей и отдельно для девушек.
6.2	Тренерская		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
7.2	Площадки игровые: баскетбольная, волейбольная	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Список литературы.

1. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2004 г.
2. «Физическая культура. 5-7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011).
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9.
4. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

Интернет-ресурсы:

<http://www.school.edu.ru>: Федеральный российский общеобразовательный портал.

<http://www.edu.ru>:Федеральный портал «Российское образование».

<http://www.vestnik.edu.ru>:Электронный журнал «Вестник образования».

<http://www.drofa.ru>:Издательский дом «Дрофа».

<http://www.sovsportizdat.ru/>:Издательский дом «Советский спорт».

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координацион ные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	ниже	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,3	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	8,0 7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и	700 и ниже	850—	1100 и выше
			12	950	1100—1200	выше	750	1000	1150
			13	1000	1150—1250	1350	800	900—	1200
			14	1050	1200—1300	1400	850	1050	1250
			15	1100	1250—1350	1450 1500	900	950— 1100 1000— 1150	1300

								1050— 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

Календарно - тематическое планирование 7 класс

№	Тематический раздел, количество часов	Контролируемые элементы содержания (из стандарта)	Ожидаемые результаты			Оценочные процедуры
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1.	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре и легкой атлетике. Спринтерский бег.	Знать инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Уметь выполнять комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»	-формулировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущие
2.	Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	Знать комплекс ОРУ в движении. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м - на результат.	-формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Текущие

					справедливости	
3.	Финальное усилие. Встречная эстафета.	Уметь выполнять комплекс ОРУ в движении. Знать специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
4.	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.	Знать технику выполнения высокого старта, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять, формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Текущие

5.	Правила соревнований в беге.	Знать правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Уметь выполнять спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	Текущие
6.	Метание мяча с места на дальность.	Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ с теннисным мячом. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Наклон вперед из положения сидя - на результат.	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Текущие

7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Уметь выполнять комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Знать специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	-задавать вопросы, управление коммуникацией. -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Текущие
8.	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	Знать правила соревнований в метаниях. Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
9.	Прыжки и много скоки.	Знать правила соревнований в прыжках в длину. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение	-сличать способ действия и его результат; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Текущие

		отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.		к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
10.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Знать комплекс ОРУ в движении. Уметь выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	-сличать способ действия и его результат; коррекция. -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
11.	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Уметь выполнять комплексы ОРУ. Знать специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	- контроль и самоконтроль. - сличать способ действия и его результат.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Текущие

					нравственных нормах.	
12.	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» Бег 1000 метров.	Знать правила соревнований в беге. Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Текущие
13.	Равномерный бег 7мин.	Уметь выполнять равномерный бег(7мин). Знать о влиянии бега на здоровье. Уметь выполнять ОРУ. Наклон вперед из положения сидя - на результат.	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование -предвосхищать результат.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 10 мин	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
14.	Равномерный бег (9мин). Чередование бега с ходьбой.	Уметь чередовать бег с ходьбой. Равномерный бег(9мин). Знать комплекс ОРУ в движении. П/И «Перебежка с выручкой». Гладкий бег по стадиону 6	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование -предвосхищать результат.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Текущие

		минут.		Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: Бежать 1000 м на время.	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
15.	Равномерный бег (10мин). Смешанное передвижение.	Уметь выполнять смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Равномерный бег (10мин). Уметь выполнять ОРУ в движении. П/И «Перестрелка».	- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные; выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
16.	Преодоление горизонтальных препятствий (12мин).	Уметь преодолевать горизонтальные препятствия (12мин). Равномерный бег.	- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.	Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущие

17.	Преодоление вертикальных препятствий (14мин). Равномерный бег.	Знать историю отечественного спорта. Знать технику бега в гору. Преодоление вертикальных препятствий (14мин). Равномерный бег. П /и «Бег с флажками».	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование -предвосхищать результат	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные; выполнять удары по воротам, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
18.	Равномерный бег (15мин).	Знать и уметь выполнять бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Равномерный бег(15мин). Бег в гору. Спортивная игра (футбол).	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование. -предвосхищать результат.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
19.	Бег по пересечённой местности (2км).	Знать особенности бега по пересечённой местности.(2км) Спортивная игра (футбол).	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование. -предвосхищать	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Текущие

			результат.	коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
20.	ТБ на уроках спортивных игр по баскетболу. Стойка и передвижения.	Знать ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Уметь выполнять стойки и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Уметь выполнять ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения. - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущие
21.	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте	Знать терминологию баскетбола. Знать стойки и передвижения игрока, остановки прыжком. Уметь выполнять повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на	-применять установленные правила в планировании способа решения. - контролировать и оценивать процесс и	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить	Текущие

		месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно».	результат своей деятельности	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять стойки и перемещения	выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
22.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Знать стойки и передвижения игрока, остановки прыжком. Уметь выполнять повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения, обращаться за помощью	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущие
23.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках.	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Знать стойки и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Уметь выполнять ловлю и передачу двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Текущие

				выполнять передачи мяча одной рукой от плеча	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
24.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Знать правила игры. Уметь выполнять стойки и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущие
25.	Инструктаж ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Знать инструктаж ТБ. Уметь выполнять ОРУ без предметов на месте. Знать технику перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись.(м),	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные выполнять ведение мяча в различных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных	Текущие

					ситуаций	
26.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), из виса лёжа (д).	Уметь выполнять страховку и помощь во время занятий. Знать строевые упражнения. Уметь выполнять ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.(м), Смешанные висы.(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа.(д).	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущие
27.	Поднимание прямых и согнутых ног в висе.	Знать и уметь выполнять строевые упражнения. Знать ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Фигуры».	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущие
28.	Размахивание в висе, соскок.	Знать строевые упражнения. Уметь выполнять ОРУ в парах. Знать технику выполнения размахиваний в висе,	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные:	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Текущие

		соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные выполнять броски в кольцо двумя руками	представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
29.	Упражнения на гимнастических снарядах.	Знать и уметь выполнять упражнения на бревне. Знать упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Лазание по канату - на результат.	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни	Текущие
30.	Упражнения на гимнастических снарядах.	Знать и уметь выполнять упражнения на бревне. Знать упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Лазание по канату - на результат.	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Текущие

				Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
31.	Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).	Знать и уметь выполнять перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. Уметь выполнять ОРУ со скалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам».	-использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять броски в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты	Текущие
32.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Уметь перестраиваться из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. Знать ОРУ со скалками. Уметь выполнять вскок в упор присев. Знать технику выполнения соскока прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг.	-ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения Познавательные: уметь вырывать и выбивать мяч.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со	Текущие

					сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
33.	Прыжок ноги врозь.	Знать комплекс ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Уметь выполнять прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит».	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.	Текущие
34.	Упражнения на снарядах. Опорный прыжок.	Знать ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Уметь выполнять прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки».	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Текущие
35.	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Уметь выполнять опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	-контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	Текущие

				силу своего учения. Познавательные: выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
36.	Комбинации на гимнастических снарядах.	Знать комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять броски, передачи и ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущие
37.	Кувырок вперёд, назад.	Уметь выполнять строевой шаг. Повороты на месте. Знать технику выполнения кувырка вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять броски, передачи и ведения мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из	Текущие

					спорных ситуаций	
38.	Стойка на лопатках перекатом назад.	Уметь выполнять строевой шаг. Знать технику выполнения поворотов на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря».	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
39.	«Мост» из положения стоя.	Уметь выполнять кувырки вперед, назад. Знать технику выполнения стойки на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость.	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущие
40.	Комбинации освоенных элементов.	Знать технику выполнения кувырка вперед, назад. Уметь выполнять стойку на лопатках перекатом	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Текущие

		назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость.	разнообразии способов решения задач.	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	
41.	Акробатическая комбинация.	Знать технику выполнения кувырка вперед, назад. Уметь выполнять стойку на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость.	-формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить попеременным двухшажным и одновременно бесшажным ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Текущие
42.	Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь преодолевать гимнастическую полосу препятствий. Знать технику кувырков вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад «мост» из положения лежа.	-ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие	Текущие

				формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить попеременным двушажным и одновременно бесшажным ходом.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	
43.	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Ведение мяча в движении шагом.	Уметь выполнять стойки и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Уметь выполнять повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить попеременным двушажным и одновременно бесшажным ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Текущие
44.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в квадрате. Знать стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить попеременным	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Текущие

				двушажным и одновременно бесшажным ходом.	нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	
45.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в квадрате. Знать стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить подъем «полу ёлочкой» и торможение «плугом»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
46.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Уметь выполнять бросок двумя руками снизу в движении. Знать технику выполнения позиционного нападения (5:0) без изменения позиции игроков. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить подъем «полу ёлочкой» и торможение «плугом»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
47.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции	Уметь выполнять бросок двумя руками снизу в движении. Знать технику выполнения позиционного	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Текущие

	игроков.	нападения (5:0) без изменения позиции игроков. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини.- баскетбол.	формулировать познавательную цель -этические чувства	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить подъем «полу ёлочкой» и торможение «плугом»	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
48.	Ведение мяча с изменением направления.	Знать стойки и передвижения игрока. Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини.- баскетбол.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить подъем «полу ёлочкой» и торможение «плугом»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
49.	ТБ на уроках по лыжной подготовке.	Знать и соблюдать ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	Текущие

		двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.		указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить подъем «полу ёлочкой» и торможение «плугом»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
50.	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять повороты переступанием, проходить дистанцию 1 км и 3 км	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Текущие
51.	Попеременный двушажный ход.	Уметь оказывать помощь при обморожениях и травмах. Знать технику попеременного двушажного хода. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять повороты переступанием, проходить дистанцию 1 км и 3 км	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущие

52.	Подъем «полу ёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Знать особенности дыхания при передвижении по дистанции. Уметь выполнять подъем «полу ёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять повороты переступанием, проходить дистанцию 1 км и 3 км	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
53.	Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Уметь выполнять торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	Текущие

					ценностей и чувств	
54.	Повороты переступанием. Торможение «плугом».	Знать технику и уметь выполнять повороты переступанием. Знать технику выполнения торможения «плугом». Подъем «полу ёлочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей по исправлению ошибок	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
55.	Торможение. Повороты переступанием.	Знать, что такое самоконтроль. Уметь выполнять торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	-самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических	Текущие

					потребностей, ценностей и чувств	
56.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	Знать применение лыжных мазей. Уметь выполнять повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	-контролировать и оценивать результат своей деятельности самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущие
57.	Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Уметь выполнять медленное передвижение по дистанции – 3 км.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашотисты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущие

58.	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов предусмотренных ВФСК «ГТО» Лыжные гонки 1 км.	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущие
59.	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять «мост» из положения лежа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущие

60.	Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход.	Знать технику выполнения попеременного двушажного хода, одновременного бесшажного хода на дистанции до 3 км.	-готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -выполнять учебные действия	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущие
61.	Встречные эстафеты.	Уметь выполнять сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущие
62.	Постановка палок на снег в попеременном и одновременном ходе.	Уметь выполнять постановку палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъёмов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Текущие

				познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
63.	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Текущие
64.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	Уметь выполнять подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -выполнять учебные действия	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущие

					социальных ситуациях	
65.	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двушажных ходах.	Уметь выполнять согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двушажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	-выполнять учебные действия -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Текущие
66.	Игры и эстафеты на лыжах.	Игры и эстафеты на лыжах.	-внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущие
67.	Инструктаж Т/Б по волейболу.	Знать и выполнять инструктаж Т/Б по волейболу. Знать комплекс ОРУ. Уметь выполнять специальные беговые	-адекватная мотивация учебной деятельности -самостоятельная и личная ответственность за сои	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Текущие

		упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения.	поступки	самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
68.	Приём и передача сверху двумя руками на месте.	Знать стойки игрока. Уметь выполнять передвижения в стойке. Знать технику передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущие
69.	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	Уметь выполнять передвижение в стойке. Знать технику передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	Текущие

				и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
70.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Знать технику передачи мяча двумя руками сверху в парах, передача мяча в парах через сетку. Уметь выполнять передвижение в стойке Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущие
71.	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Знать технику передачи мяча двумя руками сверху в парах, передача мяча в парах через сетку. Уметь выполнять передвижение в стойке Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Текущие

				Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед		
72.	Нижняя прямая подача.	Знать комплекс ОРУ. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Знать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини- волейбол. Расстановка игроков.	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Текущие
73.	Нижняя прямая подача.	Знать комплекс ОРУ. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Знать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Текущие

		подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.	деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		основе представлений о нравственных нормах.	
74.	Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять комплекс ОРУ. Знать технику выполнения верхней прямой и нижней подачи. Разбег, прыжок и отталкивание; имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощённым правилам.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущие
75.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь выполнять ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Знать технику приемов и передач. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча. Уметь выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и	Текущие

		упрощённым правилам.		и самокоррекции. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
76.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь выполнять ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Знать технику приемов и передач. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча. Уметь выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости.	Текущие
77.	Тактика свободного нападения.	Знать приемы и передачи. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча. Знать тактику свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости,	Текущие

		технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол				
78.	Тактика свободного нападения.	Знать приемы и передачи. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча. Знать тактику свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущие
79.	ТБ на занятиях по баскетболу. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Знать и выполнять ТБ. Знать стойки и передвижения игрока. Уметь выполнять ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущие

80.	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок).	Уметь выполнять ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущие
81.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча. Знать и уметь выполнять бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Текущие

82.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча. Знать и уметь выполнять бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Текущие
83.	Взаимодействие двух игроков.	Уметь выполнять бросок двумя руками от головы в движении. Знать приемы взаимодействия двух игроков Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -обращаться за помощью	Коммуникативные: владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять нападающий удар	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Текущие

84.	Взаимодействие двух игроков.	Уметь выполнять бросок двумя руками от головы в движении. Знать приемы взаимодействия двух игроков Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. Игра в мини - баскетбол.	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -обращаться за помощью	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные уметь выполнять нападающий удар	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
85.	Взаимодействие двух игроков через заслон.	Знать стойки и передвижения игрока. Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять свободное нападение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
86.	Равномерный бег (7мин). Преодоление препятствий.	Равномерный бег (7мин). Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ. Знать специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. /И «Разведчики и часовые».	-определять общую цель и пути её достижения; -прогнозирование -предвосхищать результат	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять позиционное нападения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие

87.	Равномерный бег (9мин). Смешанное передвижение.	Равномерный бег (9мин). Знать технику выполнения специальных беговых упражнений. Уметь выполнять ОРУ. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка».	-определять общую цель и пути её достижения; -прогнозирование -предвосхищать результат - формулировать свои затруднения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять изученные технические приемы в волейболе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
88.	Равномерный бег (10мин). Преодоление препятствий горизонтальных (10мин).	Равномерный бег (10мин). Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ. Знать технику выполнения специальных беговых упражнений. Преодоление препятствий горизонтальных.	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование. -предвосхищать результат.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
89.	Равномерный бег (10мин) Преодоление препятствий вертикальных.	Равномерный бег (10мин). Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ. Знать технику выполнения специальных беговых упражнений. Преодоление препятствий вертикальных.	- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущие

				равномерном темпе 10 ми	социальных ситуациях	
90.	Равномерный бег (12мин) Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных.	Равномерный бег(12мин) Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ. Знать технику выполнения специальных беговых упражнений. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных.	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование -предвосхищать результат - формулировать свои затруднения	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 12 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
91.	Равномерный бег (13мин).	Равномерный бег(13мин). Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ. Знать технику выполнения специальных беговых упражнений. Бег по разному грунту.	- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 13 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
92.	Равномерный бег (14мин).	Равномерный бег(14мин). Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ. Знать технику выполнения специальных беговых упражнений. Бег по разному грунту.	- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущие

				равномерном темпе 14 ми	социальных ситуациях	
93.	Равномерный бег (15мин). Бег 2 км без учёта времени.	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени.	-определять общую цель и пути её достижения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
94.	Бег 1000 метров.	Знать правила соревнований в беге. Уметь выполнять комплекс ОРУ в движении. Знать специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	- выбирать более эффективные способы решения. -контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Текущие
95.	Высокий старт, бег с ускорением. Подтягивание - на результат.	Знать технику выполнения высокого старта, бег с ускорением. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	- задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Текущие

		Старты из различных И.П.Подтягивание - на результат		сохранять заданную цель. Познавательные: Бежать 1000м на время.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
96.	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м.	Знать комплекс ОРУ в движении. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Знать технику высокого старта и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Текущие
97.	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров.	Знать правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Текущие

				Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	социальных ситуациях	
98.	Прыжки в длину с места.	Знать комплекс ОРУ в движении. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-на результат.	-осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Текущие
99.	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с разбега.	Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ в движении. Знать специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р	-сличать способ действия и его результат; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	Текущие

100	Метание мяча в цель на заданное расстояние.	Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ в движении. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту - на результат.	-осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Текущие
101	Метание мяча в цель на заданное расстояние.	Знать и уметь выполнять комплекс ОРУ в движении. Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту - на результат.	-осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Текущие
102	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега.	Знать технику метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат.	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Текущие

				взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: знать правила эстафет	навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	
--	--	--	--	--	--	--