

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №64

Приложение к Основной образовательной программе
основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №64

Рассмотрено на заседании МО Протокол №1 от «30» августа 2017 г. Председатель МО Т.А. Гуторова	Согласовано на заседании НМС Протокол №1 от «31» августа 2017 г. Зам. директора по НМР А.Ю. Рожкова 	Утверждено Директор МБОУ СОШ №64 Г.И. Газенкамф от «31» августа 2017 г. г. Иркутска СОШ №64 
---	--	--

Рабочая программа по физической культуре

Класс	7а, б, в, г, д
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3
Количество контрольных работ в год	2
Количество самостоятельных работ в год	

ФИО учителя: Трускова М.А.

Уровень: базовый

2017-2018 учебный год

I. Планируемые предметные результаты

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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, принёсших 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

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Ученик 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, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Ученик 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;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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 лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по осваиваемым видам спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Планируемые 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 определять понятия, выстраивать логическое рассуждение, ставить и решать проблемы, делать вывод;
- 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.
- 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.

Планируемые 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 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;
- 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.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Волейбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Легкая 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.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема раздела	Количество часов	Количество контр. работ
1.	В течение учебного года	Основы знаний о физической культуре в процессе уроков		
2.	Сентябрь, май	Легкая атлетика	22	
3.	Сентябрь - май	Футбол	6	
4.	Октябрь – ноябрь	Баскетбол	20	
5.	Ноябрь - декабрь – январь	Волейбол	22	
6.	Январь - февраль – март	Лыжная подготовка	20	
7.	Март - апрель	Гандбол	6	
8.	Апрель	Гимнастика	6	
		Итого:	102	

Приложение

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Формируемые УУД (познавательные, регулятивные, личностные, коммуникативные)	Домашнее задание
	по плану	фактически				
Легкая атлетика – 12 часов Мини-футбол – 3 часа						
1.			Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника высокого старта от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров.	Соблюдают правила техники безопасности. Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений.	<i>Познавательные:</i> рассказывать о технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	Техника безопасности § 6 стр. 80, 83, 85, 87, 89. История зарождения легкой атлетики.
2.			Техника высокого старта от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и понимать речь других	§ 6 стр. 77-79
3.			Учет бега на результат на 60 метров. Техника прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Игры и эстафеты.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохраняя заданную цель.	§ 6 стр. 80-82
4.			Техника прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном и переменном	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействую со	<i>Познавательные:</i> изучать технику легкоатлетических упражнений.	§ 6 стр. 84-85

			темпе - до 20 мин, девочки – до 15 мин.	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	
5.			Техника прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном и переменном темпе - до 20 мин, девочки – до 15 мин	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	§ 6 стр. 84-85
6.			Учет техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном и переменном темпе - до 20 мин, девочки – до 15 мин.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Сохранять заданную цель	§ 6 стр. 88-89
7.			Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 10-12 метров. Техника метания малого мяча с места на дальность. Игра « Лапта ».	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процесс освоения.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику легкоатлетических упражнений. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 6 стр. 88-89
8.			Техника метания малого мяча в цель (1x1 м.) с расстояния 10-12 м. и с 4-5 бросковых шагов на дальность заданное расстояние.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических способностей.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	§ 6 стр. 90 ответить на вопросы 1-2

9.			Техника метания мяча весом 150 г с места и на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 метров на дальность и заданное расстояние. Игра « Лапта ».	Осваивают технику самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процесс освоения. Соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах	§ 6 стр. 90 ответить на вопрос 3
10.			Учет техники метания малого мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игра « Лапта ».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 18 стр. 169
11.			Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель.	§ 25 стр. 193-194
12.			Техника ударов по мячу и остановок мяча.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	<i>Познавательные:</i> изучать технику ударов по мячу и остановок мяча. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 25 стр. 195-196 ответить на вопросы 1,2.
13.			Тактические действия. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	<i>Коммуникативные:</i> развитие навыков сотрудничества со сверстникам по команде. <i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться на территории спортивного зала.	Стр. 93 Таблица 13. Контрольные упражнения
14.			Контроль двигательной подготовленности: - подтягивание на перекладине	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей	Стр. 93 Таблица 13. Контрольные

			мальчики (кол-во раз) - сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз) - подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.) Игра в мини-футбол	Измеряют результаты, помогают их оценивать	деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	упражнения
15.			Контроль двигательной подготовленности: - наклон вперед сидя (см.) - челночный бег 3x10 метров (сек.) - прыжки в длину с места (см.) Игра в мини-футбол	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать	<i>Познавательные:</i> выполнять контрольные упражнения.	Интернет-ресурс. История баскетбола. Звезды российского и мирового баскетбола.
Баскетбол – 20 часов						
16.			Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, техника перемещений, остановок, поворотов без мяча и с мячом. Техника ловли и передачи мяча.	Изучают инструкцию по технике безопасности. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	<i>Познавательные:</i> рассказывать о технике безопасности при занятиях спортивными играми. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	Техника безопасности.
17.			Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении в парах, тройках. Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой ведущей и неведущей рукой.	Изучают инструкцию по технике безопасности. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> изучать технику ловли и передачи, ведения мяча.	§ 22 стр. 183
18.			Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении в парах, тройках. Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой ведущей и	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> изучать технические приемы с мячом. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 22 стр. 184

			неведущей рукой.			
19.			Техника бросков мяча одной и двумя руками с места, максимальное расстояние до корзины 4,80 метров. Игра по правилам мини-баскетбола	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 22 стр. 184
20.			Техника бросков мяча одной и двумя руками с места, максимальное расстояние до корзины 4,80 метров. Игра по правилам мини-баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Личностные:</i> формирование уважительного отношения к иному мнению, высказыванию.	§ 22 стр. 184
21.			Техника ведения мяча с изменением движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с места, максимальное расстояние до корзины 4,80 метров. Игра по правилам мини-баскетбола	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности способности.	<i>Познавательные:</i> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития организма. <i>Регулятивные:</i> владение элементарными основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.	§ 22 стр. 185
22.			Броски мяча с места с разных точек. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам мини-баскетбола.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности способности.	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах	§ 22 стр. 185
23.			Техника бросков мяча в движении после ведения, после ловли с остановкой прыжком, в два шага. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метров. Игра по правилам мини-баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться в пространстве, на территории спортивного зала, знать стороны и разметку игровых площадок.	§ 22 стр. 185

24.			Учет техники ведения мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча в движении после ведения, после ловли с пассивным противодействием.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	
25.			Техника бросков мяча в движении после ведения, после ловли с остановкой в два шага. Игра по правилам мини-баскетбола.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	§ 22 стр. 185 ответить на вопрос 1.
26.			Техника бросков мяча с места с линии штрафного броска, с трехочковой линии. Броски мяча в движении после ведения, после ловли с остановкой в два шага. Игра по правилам мини-баскетбола.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	<i>Познавательные:</i> изучать технические приемы с мячом. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 22 стр. 185 ответить на вопрос 2.
27.			Техника бросков мяча с места с линии штрафного броска, с трехочковой линии. Броски мяча в движении после ведения, после ловли. Игра в стритбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технические приемы в баскетболе. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 22 стр. 185 ответить на вопрос 3.
28.			Учет техники бросков мяча с места, техники бросков мяча в движении после ведения с остановкой в два шага. Игра в стритбол.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	§ 22 стр. 186 выполнить задания 1,2

29.			Техника индивидуальной защиты: перехват мяча. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технические приемы в баскетболе. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 22 стр. 186 выполнить задания 1,2
30.			Техника индивидуальной защиты: перехват мяча. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технические приемы в баскетболе. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 22 стр. 186 выполнить задания 1,2
31.			Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по правилам мини-баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику игровых действий	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	Интернет-ресурс. Правила игры и жесты судей
32.			Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику игровых действий	<i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться в пространстве, на территории спортивного зала, знать стороны и разметку игровых площадок.	Интернет-ресурс. Правила игры и жесты судей
33.			Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику игровых действий	<i>Коммуникативные:</i> развитие навыков сотрудничества со сверстникам по команде. <i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться на территории спортивного зала.	Интернет-ресурс. Правила игры и жесты судей
34.			Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в	Интернет-ресурс. Правила игры и жесты

			«Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола.	игровых действий. Моделируют тактику игровых действий	парах, группах.	судей
35.			Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Интернет-ресурс. История волейбола. Звезды российского и мирового волейбола.
Волейбол – 22 часа						
36.			Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Техника стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Соблюдают правила техники безопасности. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов, олимпийских чемпионов.	<i>Познавательные:</i> рассказывать о технике безопасности при занятиях спортивными играми. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 23 стр. 186
37.			Техника перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила техники безопасности.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> изучать технику ловли и передачи, ведения мяча.	§ 23 стр. 186
38.			Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	<i>Познавательные:</i> изучать технические приемы с мячом. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 23 стр. 187
39.			Прием и передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения вперед, передачи над	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в	§ 23 стр. 187

			собой. То же через сетку. Игры и игровые задания (2:2, 3:2, 3:3).	технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	парах, группах.	
40.			Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках, во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку.	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться в пространстве, на территории спортивного зала, знать стороны и разметку игровых площадок.	§ 23 стр. 188 ответить на вопрос 1.
41.			Техника приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.	<i>Личностные:</i> формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	§ 23 стр. 188 ответить на вопрос 2.
42.			Техника приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.	<i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с мячом в парах, тройках.	§ 23 стр. 189 выполнить задание 1.
43.			Техника приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий. Соблюдают правила безопасности	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	§ 23 стр. 189 выполнить задание 1.
44.			Учет техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах вдоль сетки и через сетку.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть	§ 23 стр. 189 выполнить задание 2.

				результаты, помогают их оценивать.	указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	
45.			Техника нижней прямой подачи, техника верхней прямой подачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий. Соблюдают правила безопасности	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	§ 23 стр. 189 выполнить задание 2.
46.			Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации	Выполняют контрольные тесты.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель	
47.			Техника нижней прямой подачи, техника верхней прямой подачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Регулятивные:</i> владение элементарными основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.	Интернет-ресурс. Техника подачи мяча.
48.			Техника нижней прямой подачи, техника верхней прямой подачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	Интернет-ресурс. Техника подачи мяча.
49.			Техника верхней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель.	Интернет-ресурс. Техника подачи мяча.
50.			Техника верхней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества,	Интернет-ресурс. Техника подачи мяча.

				Соблюдают правила безопасности.	ответственности, поддержки, радости за близкого.	
51.			Учет техники нижней прямой, верхней прямой подачи мяча через сетку.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	
52.			Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения.	§ 23 стр. 187-188
53.			Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют судейство игры.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель.	§ 23 стр. 187-188
54.			Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют судейство игры.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	Интернет-ресурс. Техника прямого нападающего удара
55.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику игровых действий	<i>Регулятивные:</i> формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности способности адекватно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Интернет-ресурс. Правила игры и жесты судей

56.			Учет техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.		Интернет-ресурс. Правила игры и жесты судей
57.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в волейболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	Интернет-ресурс. История лыжного спорта.
Лыжные гонки – 20 часов						
58.			Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжными гонками. Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов.	Изучают правила техники безопасности при занятиях лыжами. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.	<i>Познавательные:</i> рассказывать о технике безопасности при занятиях лыжными гонками. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.
59.			Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Подъем «елочкой», торможение и поворот упором.	Описывают технику освоенных лыжных ходов. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и понимать речь других	Интернет-ресурс. История лыжного спорта.
60.			Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Подъем «елочкой», торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 1 км.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохраняя заданную цель.	Интернет-ресурс. Лучшие спортсмены российского спорта.
61.			Техника одновременного	Описывают технику освоенных	<i>Познавательные:</i> изучать	Интернет-

			одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом.	лыжных ходов. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	технику лыжных ходов. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	ресурс. Лучшие спортсмены мира
62.			Техника одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км.	Описывают технику освоенных лыжных ходов. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	§ 26 стр. 197
63.			Техника одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику освоенных лыжных ходов.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 26 стр. 197
64.			Техника одновременного одношажного хода. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику освоенных лыжных ходов.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику лыжных ходов. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 26 стр. 198
65.			Техника одновременного одношажного хода. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику освоенных лыжных ходов.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	§ 26 стр. 198
66.			Техника одновременного	Моделируют технику освоенных	<i>Коммуникативные:</i> уметь	§ 26 стр. 198

			одношажного хода. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.	устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах	
67.			Техника одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3 км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 26 стр. 199
68.			Учет техники одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом Прохождение дистанции до 3 км.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные упражнения	§ 26 стр. 199
69.			Учет техники одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом Прохождение дистанции до 3 км.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Познавательные:</i> изучать технику лыжных ходов. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 26 стр. 199 ответить на вопрос 1.
70.			Техника одновременного одношажного хода. Поворот на месте махом. Игра «Гонки с преследованием»	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	<i>Познавательные:</i> изучать технику лыжных ходов. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 26 стр. 199 ответить на вопрос 1.
71.			Техника одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с преследованием» Прохождение дистанции до 3 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и	§ 26 стр. 199 ответить на вопрос 2.

					исправлять ее, сохранять заданную цель	
72.			Техника одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием» Прохождение дистанции до 3 км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.	<i>Личностные:</i> формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	§ 26 стр. 199 ответить на вопрос 2.
73.			Техника одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием» Прохождение дистанции до 3 км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.		§ 26 стр. 199 выполнить задание 1.
74.			Техника одновременного одношажного хода. Игра «Карельская гонка» Прохождение дистанции до 4 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	§ 26 стр. 199 выполнить задание 1.
75.			Техника одновременного одношажного хода. Игра «Карельская гонка» Прохождение дистанции до 4 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель.	§ 26 стр. 199 выполнить задание 2.
76.			Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и выполнять технику лыжных ходов.	§ 26 стр. 199 выполнить задание 2.
77.			Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.	<i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Интернет-ресурс. История гандбола.
Гандбол – 6 часов						
78.			Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов - олимпийских чемпионов.	<i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 24 стр. 189-190

79.			Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> изучать технику ловли и передачи, ведения мяча.	§ 24 стр. 189-190
80.			Техника ведения мяча на месте, в движении ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника.	Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> изучать технические приемы с мячом. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 24 стр. 191-192
81.			Техника бросков мяча сверху в опорном положении и в прыжке, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	<i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться в пространстве, на территории спортивного зала, знать стороны и разметку игровых площадок.	§ 24 стр. 191-192
82.			Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	§ 24 стр. 193 ответить на вопросы 1-3.
83.			Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Интернет-ресурс. История зарождения гимнастики. Виды гимнастики.
Гимнастика – 6 часов						
84.			Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими	<i>Познавательные:</i> рассказывать о технике безопасности при занятиях	§ 21 стр. 179-180

			Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Мальчики: с набивным или большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	упражнениями. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	гимнастикой. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	
85.			ОРУ с предметами. Техника опорных прыжков через козла	Описывают технику общеразвивающих и гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и понимать речь других	§ 21 стр. 179-180
86.			ОРУ с предметами. Техника опорных прыжков через козла	Описывают технику общеразвивающих и гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохраняя заданную цель.	§ 21 стр. 182-183
87.			Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Различают строевые приемы. Четко выполняют строевые приемы.	<i>Познавательные:</i> изучать технику акробатических упражнений. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	§ 21 стр. 182-183 ответить на вопросы 1,2.
88.			Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику общеразвивающих и акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	§ 21 стр. 181
89.			Техника лазанья по канату, гимнастической лестнице,	Используют данные упражнения для развития гибкости.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и	§ 21 стр. 183 выполнить

			подтягивания.		оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Сохранять заданную цель.	задания 1,2.
Легкая атлетика – 10 часов Мини-футбол – 3 часа						
90.			Техника прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Бег на 1500 м. Игра в мини-футбол. Игра «Лапта».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 6 стр. 77-78
91.			Техника прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Бег на 1500 м. Игра в мини-футбол. Игра «Лапта».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и понимать речь других. <i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться на территории легкоатлетической площадки.	§ 6 стр. 79
92.			Учет техники прыжков в длину с 9 - 11 шагов разбега. Игра в мини-футбол. Игра «Лапта».	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохраняя заданную цель.	§ 6 стр. 79
93.			Техника прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе - до 20 мин, девочки – до 15 мин.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать. Применяют разученные упражнения для	<i>Познавательные:</i> изучать технику легкоатлетических упражнений. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	§ 6 стр. 79

				развития выносливости.	мысли.	
94.			Техника прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе - до 20 мин, девочки – до 15 мин.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	§ 6 стр. 79
95.			Техника метания малого мяча с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игра «Лапта».	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и понимать речь других.	§ 6 стр. 79-50
96.			Техника метания малого мяча с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игра «Лапта».	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила техники безопасности.	<i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 6 стр. 79-50
97.			Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Осуществляют судейство игры	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 25 стр. 193-194
98.			Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации	Выполняют контрольные тесты.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель	Стр. 93 Таблица 13. Контрольные упражнения
99.			Контроль двигательной	Выполняют контрольные	<i>Регулятивные:</i>	Стр. 93

			<p>подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание на высокой перекладине мальчики (кол-во раз) - подтягивание на низкой перекладине девочки (кол-во раз) - подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.) <p>Игра в мини-футбол</p>	<p>упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать</p>	<p>контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель</p>	<p>Таблица 13. Контрольные упражнения</p>
100.			<p>Контроль двигательной подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон вперед сидя (см.) - челночный бег 3x10 метров (сек.) - прыжки в длину с места (см.) <p>Игра в мини-футбол</p>	<p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать</p>	<p><i>Познавательные:</i> выполнять контрольные упражнения.</p>	<p>§ 25 стр. 195-196</p>
101.			<p>Техника ударов по мячу и остановок. Игра в мини-футбол</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Осуществляют судейство игры</p>	<p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и понимать речь других.</p>	<p>§ 25 стр. 196 ответить на вопросы 1,2.</p>
102.			<p>Тактика игры. Игра в мини-футбол</p>	<p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Осуществляют судейство игры.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> развитие навыков сотрудничества со сверстникам по команде. <i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться на территории спортивной площадки.</p>	<p>Регистрация на сайте ВФСК ГТО</p>

