

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Сосногорска  
(МБОУ «СОШ № 1» г. Сосногорска)

Рассмотрена  
на методическом совете  
МБОУ «СОШ № 1» г. Сосногорска  
Протокол № 1 от "29"августа 2018 г.

Принята  
на педагогическом совете  
МБОУ «СОШ № 1» г. Сосногорска  
Протокол № 1 от "30"августа 2018 г.



Утверждена  
Директор МБОУ «СОШ № 1» г. Сосногорска  
/ Н.К. Бесолаева  
Приказ № 457/2018 от 30 августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 - 9 КЛАССЫ**

**Уровень программы:** основное общее образование  
**Срок реализации программы:** 5 лет

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010г. № 1897, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897, и с учетом рабочей программы по физической культуре к УМК А. П. Матвеева (М.: Просвещение) / Сост. А. Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО,2016.

**Программу разработала:**  
С.В. Подорова

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ « СОШ № 1» г. Сосногорска**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

### Тематическое планирование 5 класс

Наименование раздела программы	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	Дата проведения	
						план	факт
<b>Кроссовая подготовка с элем. легкой атлетики. Футбол</b>	Инструктаж по т/б на уроках л/а Спринтерский бег. Высокий старт.	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30,60м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта <b>Знать</b> требования инструкции по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. <b>Уметь</b> выполнять ведение внутренней стороной стопы.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	1	
	Спринтерский бег Эстафеты Ведение мяча. Игра	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30,60м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье Ведение мяча. Игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта. <b>Иметь</b> представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять ведение	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	2	
	Президентские тесты: <b>30м – на результат</b> Ведение мяча с обводкой. Игра.	<b>30м – на результат.</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью <b>Знать</b> название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с обводкой внутренней	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	3	

			стороной стопы.				
<b>60м – на результат.</b> Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Правила игры мини-футбол.	<b>60м – на результат.</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м  <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	4		
Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Упражнения с ф/б мячом.	Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы, передача мяча в парах. Игра.	<b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча, передачи в парах	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	5		
Президентские тесты: <b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Игра	<b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача мяча. Игра	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять остановку- ведение-передачу мяча	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.	6		

	Развитие выносливости и в беге на длинные дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра	Распределение силы на дистанцию 2000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра	<b>Уметь</b> распределять силы на длинную дистанцию <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча в движении	<b>Р:</b> <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	7	
	<b>1500 м – на результат.</b> Лапта. М-футбол	1500 м – на результат. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Передача мяча в тройках в движении. Игра	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин. <b>Уметь</b> распределять силы на 1,5 км ;выполнять передачу мяча в движении	<b>Р:</b> <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	8	
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка. Фаза разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Передача мяча в тройках в движении.	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» <b>Знать</b> фазы прыжка <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча в движении	<b>Р:</b> <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	9	

					справедливости и свободе.		
Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза отталкивания. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	<b>Уметь</b> подбирать толчковую ногу <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	10		
Прыжок в длину с разбега. Лапта . М-футбол	Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	<b>Уметь</b> выносить колени вперед, мягко приземляться <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	11		
<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.</b>	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.</b> Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега. <b>Знать</b> технику прыжка в длину с разбега <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	<i>Р.:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <i>П.:</i> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	12		



	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» шага на дальность. М-футбол. Лапта	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> технику метания мяча на дальность	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	13	
	<b>Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» - на результат</b> Игры по желанию обуч-ся	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Игры по желанию обуч-ся. Работа с должниками.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> технику метания мяча на дальность	Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	14	

	Круговая разминка. Совершенствование президентских тестов. Игра	Совершенствование президентских тестов. Круговая разминка. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подъём мяча стопой	<b>Уметь</b> выполнять президентские тесты, работать по станциям  <b>Знать</b> технику упражнений	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение упражнений, работать по станциям К.: соблюдать правила безопасности.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	15	
	Президентские тесты: тестирование прыжка в длину с места .	Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места <b>Знать</b> технику прыжка в длину с места.	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	16	
	Президентские тесты: тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Игра	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Снайпер»	<b>Уметь</b> выполнять подъём туловища <b>Знать</b> технику подъема туловища из положения лежа	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать ОРУ упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение ОРУ К.: соблюдать правила безопасности.	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	17	
	Президентские тесты: Тестирование наклона вперед из положения сидя. Игра	тестирование наклона вперед из положения сидя, Развитие гибкости. подвижная игра «Снайпер»	<b>Уметь</b> выполнять наклон вперед <b>Знать</b> технику наклона вперед	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	18	
	Президентские тесты: тести-	Проведение разминки, направленной на развитие координации движения.	<b>Уметь</b> выполнять челночный бег <b>Знать</b> технику челночного бега 3x10	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели П: <i>общеучебные</i> – контролировать и	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения	19	

	рование челночного бега 3x10 м. Игра «Борьба за мяч»	Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Борьба за мяч»		оценивать процесс в ходе выполнения челночного бега 3x10. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
<b>Баскетбол (21 ч)</b>	Инструктаж По т/б на уроках б/бола . Стойка и передвижения игрока Президентские тесты: тестирование подтягивания	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом и без. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Тестирование подтягивания. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Знать</b> терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – превосходить результат.  П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	20 (1)	
	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте Президентские тесты: тестирование отжимания.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Тестирование отжимания. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Знать</b> терминологию игры в баскетбол и технику владения мячом. Знать технику отжимания	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – превосходить результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	21 (2)	
	<b>Сочетание</b>	Стойка и передвижения	<b>Уметь</b> выполнять	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать	-Развитие мотивации достижения и го-	22 (3)	

	<p><b>приёмов ( стойка + передвижения+ повороты с мячом) – зачёт</b> Правила игры б/б</p>	<p>игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств.</p>	<p>ведение и передачу мяча двумя руками от груди. <b>Знать</b> Правила игры в баскетбол</p>	<p>способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	<p>товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>		
	<p>Ловля и передачи мяча. Эстафеты с мячом.</p>	<p>Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Ведение мяча. броски мяча в кольцо Эстафеты с мячом.</p>	<p><b>Знать</b> технику ведение мяча, выполнение приставными шагами левым, правым боком с одновременным ведением мяча. <b>Уметь</b> владеть мячом в процессе эстафет. Организовывать и проводить эстафеты.</p>	<p>К: использовать речь для регуляции своего действия, контролировать действия партнёра.  Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии поставленной задачей.  П: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий анализ и объективная оценка результатов своего труда.</p>	<p>- выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  Этические чувства.</p>	23 (4)	
	<p>Ведение мяча Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте ,в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Разви-</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	24 (5)	

		тие координационных качеств					
	<b>Техника ведения мяча на месте и в движении – зачёт</b> Игра	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	<i>Р: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>П: общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <i>К: инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	25 (6)	
	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке	<i>Р: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>П: общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <i>К: инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	26 (7)	
	Ведение мяча. Бросок с места. Игра	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические	<i>Р: целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>П: общеучебные</i> – осознанно строить	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные	27 (8)	

	в мини-баскетбол.	плеча на месте .Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	действия <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; технику броска одной рукой от плеча на месте	сообщения в устной форме. К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
	<b>Техника ведения мяча с изменением направления – зачёт.</b> Игра	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; технику броска одной рукой от плеча на месте	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	28 (9)	
	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Учебная игра	Стока и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику броска одной рукой от плеча на месте	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	29 (10)	
	<b>Бросок одной рукой от плеча на месте -</b>	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических	30 (11)	

	<b>зачёт</b> Учебная игра	одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	действия <b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам.	действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Эстафеты с мячом.	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Эстафеты с мячом. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом.	<b>Уметь</b> владеть мячом в процессе эстафет. Организовывать и проводить эстафеты. <b>Знать</b> правила баскетбола по упрощённым правилам	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	31 (12)	
	Совершенствование изученных элементов в игре баскетбол по упрощённым правилам	Совершенствование изученных элементов в игре баскетбол	<b>Уметь</b> владеть мячом в процессе игры. выполнять правильно технические действия <b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам	<b>К:</b> договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности. <b>Р:</b> выполнять действия в соответствии поставленной задачи и условиями её реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> использовать общие приёмы решения поставленных задач. <b>Л</b> : принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	32 (13)	

				взрослыми в различных социальных ситуациях.			
	<b>Сочетание приёмов: (ведение-остановка-поворот с мячом-бросок) - зачёт</b> Игра	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Оценивание сочетание приёмов:(ведение-остановка-поворот- бросок)	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам	<b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	33 (14)	
	Техника броска в движении после 2 шагов. Имитация. Взаимодействие двух игроков Учебная игра б/б	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок в движении после 2 шагов – имитация. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол по упрощённым правилам	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила мини – баскетбола; технику броска после двух шагов	<b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.  <b>Р:</b> оценивать правильность выполнения действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  <b>П:</b> оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости	34 (15)	



				<p><b>Л:</b> Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.</p>			
	<p>Техника броска в движении после 2 шагов. Взаимодействие двух игроков через заслон. Б/б по упрощённым правилам</p>	<p>Взаимодействие двух игроков через заслон. Выполнять бросок в движении после двух. Ведение с изменением направления с обводкой партнёра. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p>	<p><b>Уметь</b> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p><b>Знать</b> правила мини – баскетбола; технику броска после двух шагов</p>	<p><b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.</p> <p><b>Р:</b> оценивать правильность выполнения действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>П:</b> оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач</p> <p><b>Л:</b> Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости</p>	<p>35 (16)</p>	
	<p>Совершенствование броска в движении после 2 шагов. Развитие координационных способностей. Б/бол</p>	<p>В групповой работе повторение изученных ранее упражнений с мячом, освоение техники выполнения броска после двух шагов. Б/бол по упрощённым правилам</p>	<p><b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять технические действия</p>	<p><b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель</p> <p><b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК</p>	<p>36 (17)</p>	
	<p><b>Техника броска в движении после 2</b></p>	<p>В парах повторение изученных ранее упражнений с мячом, техника выпол-</p>	<p><b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять тех-</p>	<p><b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо-</p>	<p>37 (18)</p>	

	<b>шагов – зачёт.</b> Б/бол	нения броска после двух шагов на оценку Б/бол по упрощенным правилам	нические действия <b>Уметь</b> применять изученные элементы в игре б/бол	<b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	ровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК		
	Совершенствование изученных элементов в игре б/бол по упрощенным правилам	Совершенствование изученных элементов в игре б/бол по упрощенным правилам. Работа с должниками по зачётам.	<b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощенным правилам. Правильно выполнять технические действия <b>Уметь</b> применять изученные элементы в игре б/бол	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	38-39-40 (19-20-21)	
<b>Гимнастика с основами акробатики (18ч)</b>	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики Строевые упражнения Акробатика	Перестроение. ОРУ без предметов на месте. Развитие координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойки, строевые упражнения  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	41 (1)	
	Акробатические упражнения Комбинация. Развитие координационных способностей.	Строевой шаг. Кувырок вперёд. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Разучивание комбинации.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховке.	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>П:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	42 (2)	

				составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.			
	Строевые упражнения. Акробатика Комбинация. Развитие координационных способностей.	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа.ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стоку на лопатках  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	43 (3)	
	<b>Строевые упражнения – зачёт.</b> Акробатика совершенствованиекомбинации.	Строевые упражнения – зачёт. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. .ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	44 (4)	
	Акробатика Комбинация. Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа.Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	45(5)	
	<b>Акробатика комбинация – зачёт.</b> Перекладин	Комбинация по акробатике – зачёт. Упражнения на бревне (д), упражнения на перекладине (м) Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	46(6)	

	а (м), бревно (д). Развитие координации		для сохранения правильной осанки.	К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.			
	Комбинация на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных сп-ей	ОРУ в движении Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	47 (7)	
	Полоса с препятствиями Комбинация на перекладине (м), на бревне (д).	ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	48 (8)	
	Полоса с	ОРУ в движении. Полоса с	<b>Уметь</b> выполнять ком-	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в	Формирование основ общекультурной и	49 (9)	

	препятствиями Комбинация на перекладине (м), на бревне (д).	препятствиями Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	бинацию из разученных элементов <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само страховке.	разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.		
	<b>Комбинация на перекладине (м), на бревне (д).</b> – зачёт. Техника лазания по канату в два приёма	ОРУ в движении Полоса с препятствиями Комбинация на перекладине (м), на бревне (д). – зачёт. Техника лазания по канату в два приёма	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	50 (10)	
	Техника лазания по канату в два приёма. Прыжки через скакалку	ОРУ со скакалкой. Техника лазания по канату в два приёма. Прыжки через скакалку, в парах, в тройках. Игра	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре-	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	51 (11)	

			страховке.	шения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.		
	<b>Техника лазания по канату в два приёма-зачёт.</b> Техника опорного прыжка через гимнастического козла .	ОРУ со скакалкой. Техника лазания по канату в два приёма-зачёт. Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки).Игра	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку.  <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	52 (12)
	Полоса с препятствиями Техника опорного прыжка через гимнастического козла .	Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку.  <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	53 (13)

		(девочки).Игра		участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.		
	Техника опорного прыжка через гимнастического козла . Прыжки через скакалку. Игра «Удочка»	Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки).Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	54 (14)
	<b>Опорный прыжок через гимнастического козла - зачёт</b>	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки)- зачёт. Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	55 (15)
	Полоса с препятствиями. Прыжки через	Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку. Работа с должниками по	<b>Уметь</b> справляться с полосой препятствий. Выполнять прыжки через скакалку	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использо-	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в	56 (16)

	скакалку	зачётам. Игра «Удочка»		вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	мировом и отечественном спорте.		
	<b>Прыжки через скакалку за минуту-зачёт.</b>	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку- зачёт. Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять прыжки через скакалку. иметь представления о самостраховке	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	57 (17)	
	Эстафеты. Подвижные игры	ОРУ паточным способом. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ паточным способом. <b>Знать</b> правила п/и	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	58 (18)	
<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>	Техника безопасности и на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование техники	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	<b>Р: целеполагание</b> – формулировать и удерживать учебную задачу.  <b>П: общеучебные</b> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель <b>К: инициативное сотрудничество</b> – обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	59 (1)	



	попеременного двухшажного хода.						
	Виды лыжного спорта. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	60 (2)	
	Попеременный двухшажный ход Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	61 (3)	
	Повороты, стоя на лыжах.	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем	<b>Уметь</b> выполнять технику способов пере-	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять	62 (4)	

	<p>Поворот переступанием Развитие выносливости</p>	<p>шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.</p>	<p>движения на лыжах.</p>	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П.:</i> осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>К: инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание</p>	<p>на себя ответственность.</p> <p>-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>		
	<p>Техника попеременного двухшажного хода</p>	<p>техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.</p>	<p><i>Р.:</i> включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><i>П.:</i> применять лыжные ходы для развития физических качеств.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	63 (5)	
	<p>Подъёмы «ёлочкой» «полуёлочкой», «лесенкой» Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>	<p>Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.</p>	<p><i>Р.:</i> включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><i>П.:</i> применять лыжные ходы для развития физических качеств.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	64 (6)	

				лыжных ходов			
	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	65 (7)	
	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	66 (8)	
	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход . Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики применения хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные ходы для развития скорости.	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	67 (9)	
	Одновремен	Совершенствование тех-	<b>Уметь</b> выполнять тех-	Р.: описывать технику изучаемых	Развитие мотивов учебной деятельности	68	

	ный одношажный ход -	ники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	нику одновременного одношажного хода.	лыжных ходов. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики применения хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные ходы для развития скорости.	и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	(10)	
	Торможение «плугом» Развитие скоростной выносливости	Техника торможение «плугом». Согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	69 (11)	
	<b>1000 м – зачёт.</b> Развитие скоростной выносливости	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Техника торможение «плугом». Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	70 (12)	
	Одновременный бесшажный	Одновременный бесшажный ход. Согласованная работа рук	<b>Уметь</b> выполнять технику способов пере-	Р.: применять разученные лыжные ходы для развития выносливости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	71 (13)	

	ход	и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности	движения на лыжах	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
	Прохождение дистанции до 2 км изученными лыжными ходами	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,2 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Р.:</b> применять упражнения для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение одновременного двухшажного хода <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжного хода. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	72 (14)	
	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход: отработка техники	Оттапливание и работа туловища ходах. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Р.:</b> применять упражнения для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение одновременного двухшажного хода <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжного хода.	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	73 (15)	
	<b>2000 м – без учёта времени</b> Развитие выносливости.	Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 2000м - зачёт. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Р.:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	74 (16)	

	Одновременный бесшажный ход - <b>Торможение «плугом»- зачёт</b>	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом»- зачёт Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	75 (17)	
	Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3 км Развитие скоростных качеств и выносливости.	Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3 км Развитие скоростных качеств и выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. .  П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	76 (18)	
	Спуск в основной и высокой стойке. Подъём	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение подъема в гору скользящим шагом. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	77 (19)	

	Круговая эстафета Техника выполнения поворота на месте махом.	Круговая эстафета .Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять подъем в гору скользящим шагом.	Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение техники подъема в гору скользящим шагом.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	78 (20)	
	Подвижные игры на лыжах	Подвижные игры на лыжах . Работа с должниками по зачётам.	<b>Уметь</b> правильно выполнить поворот на месте махом.	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение поворота на месте махом.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	79 (21)	
<b>Волейбол</b>	Т/ б на уроках волейбола Стойка и передвижение, выпрыгивание игрока. Перемещение в стойке. Пионербол	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику безопасности на уроках волейбола (пионербола)	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки П.: применять упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	80 (1)	

				правила безопасности.			
	<p>Передача мяча сверху. <b>Презид-ие. тесты: прыжок в длину с места-зачёт</b> Развитие координационных качеств. Пионербол с элементами в/б</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств.</p> <p>Президентские тесты: прыжок в длину с места-зачёт</p>	<p><b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.</p> <p><b>Знать</b> технику передвижения, перемещения игрока</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	81 (2)	
	<p>Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. <b>Презид-ие. тесты: подъём туловища за 30 сек – зачёт .</b></p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Пионербол с элементами в/б. Развитие координационных качеств.</p> <p>Презид-ие. тесты: подъём туловища за 30 сек – зачёт .</p>	<p><b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося ,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	82 (3)	
	<p>Передача</p>	<p>Стойка и передвижение</p>	<p><b>Уметь</b> своевременно</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых иг-</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готов-</p>	83 (4)	



	<p>мяча сверху в тройках. <b>Презид-ие. тесты: челночный бег 3x10м – зачёт</b> Пионербол с элементами в/б Развитие координационных качеств</p>	<p>игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.</p> <p>Презид-ие. тесты: челночный бег 3x10м – зачёт</p>	<p>выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча.</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>ровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>К.: Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>	<p>ности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>		
	<p><b>Передача мяча сверху - зачёт</b> Пионербол с элементами в/б Развитие координационных качеств</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	84 (5)	
	<p>Техника приема мяча снизу двумя руками <b>Презид-ие. тесты: наклон вперед из положения сидя – зачёт</b> Пионербол с</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств.</p> <p>Презид-ие. тесты: наклон вперед из положения сидя – зачёт</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	85 (6)	

	элементами в/б						
	<p>Эстафеты с в/б мячом. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху.</p> <p><b>Презид-ие. тесты: подтягивание – зачёт П/б</b></p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.</p> <p>Презид-ие. тесты: подтягивание – зачёт</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.</p>	86 (7)	
	<p>Прием мяча снизу двумя руками в группах. Пионербол с элементами в/б</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> мягко выполнить верхнюю передачу набивного мяча (мягкая и плавная работа кистей при передаче мяча).</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	87 (8)	
	<p><b>Передача мяча снизу на технику – зачёт</b> Пионербол с</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Передача мяча снизу Верхняя</p>	<p><b>Уметь</b> изменить направление полета мяча.</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-</p>	88 (9)	

	элементами в/б	передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.	ния игрока. Верхнюю передачу мяча	занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	сти.		
	Нижняя прямая подача <b>Презид-ие тесты: отжимание - зачёт</b> Пионербол с элементами в/б	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Пионербол с элементами в/б. Развитие коллективизма.  Президентские тесты: отжимание - зачёт	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча. <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	89 (10)	
	Круговая тренировка с в/б мячами. Нижняя прямая подача	Круговая тренировка с в/б мячами. Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча.  <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	90 (11)	
	Нижняя прямая подача	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Приёмы и передачи мяча. Со-	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  <b>Знать</b> технику пере-	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.	91 (12)	

		гласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	мещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	мой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. П.: применять упражнения для развития физических качеств.  К.: комплектовать команды, подготовка мест			
	<b>Нижняя прямая подача - зачёт</b>	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	92 (13)	
	Совершенствование изученных элементов в игре Пионербол с элементами в/б	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	<b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча  <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подготовка мест	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	93 (14)	
	Совершенствование изученных элементов в	ОРУ в движении. Совершенствование изученных элементов в игре Пионер-	<b>Уметь</b> выполнять изученные элементы в игре	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и	94 (15)	

	игре Пионербол с элементами в/б	бол с элементами в/б.	<b>Знать</b> технику изученных элементов	ближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.		
<b>Лёгкая атлетика Плавание</b>	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта <b>Знать</b> технику безопасности на уроках	Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. К.: соблюдать технику безопасности. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	95 (1)	
	<b>Президентские тесты: 30 м - зачёт</b> Упражнения с ф /б мячом. История развития плавания. Значение.	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние плавания на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта <b>Знать</b> технику низкого старта. <b>Знать</b> историю развития плавания. Знать значение плавания.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного закрепления истории развития плавания	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность. -освоение правил здорового и безопасного образа жизни. - формирование знаний о значении плавания	96 (2)	
	Низкий старт. Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах Правила игры мини-	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Требования по т/б на занятиях по плаванию	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта <b>Знать</b> технику низкого старта <b>Знать</b> т/б на уроках по плаванию	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. Применять знания личной гигиены для плавания К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. -формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закалывания и развития физических качеств	97 (3)	

	футбол.			беговых упражнений, знаний безопасности по плаванию.		
	<b>60м – на результат.</b> Правила игры мини-футбол. Характеристика видов плавания	Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду).  Правила игры мини-футбол.	<b>Знать</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.  <b>Знать</b> виды плавания	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. умение характеризовать виды плавания <b>П.:</b> применять упражнения для развития физических качеств. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении	98 (4)
	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Основные стили плавания	Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Характеристика стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин); Игра.	<b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Знать</b> основные стили плавания	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – описывать технику выполнения плавательных упражнений	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	99 (5)
	Президентские тесты: <b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Дистанции и правила соревнований по плаванию.	<b>1000м – на результат.</b> Развитие скоростной выносливости Остановка-ведение-передача ф/б мяча. Игра  Правила соревнований по плаванию. Дистанции.Судейство	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять остановку- ведение-передачу ф/б мяча <b>Знать</b> правила сор-ий по плаванию, дистанции	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения при занятиях плаванием	100 (6)

	Техника метания малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» Развитие выносливости	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча.  <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.  <b>Знать</b> метания малого мяча	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	101 (7)	
	<b>1500 м – на результат</b> Метание малого мяча на дальность Разминка пловца	1500 м – на результат . Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1500м. ОРУ пловца	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин. <b>Знать</b> технику метания малого мяча <b>Знать</b> специальные упражнения перед плаванием <b>Уметь</b> составлять комплекс упражнений в плавании	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Применять упражнения для плавания К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Р.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  - освоение значения разминки пловца на суше	102 (8)	
	<b>Метание малого мяча с шага способом «из-за</b>	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие вы-	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча.  <b>Знать</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здо-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви-	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-	103 (9)	

	<p><b>спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность –зачёт</b> Правила личной гигиены</p>	<p>носливости в беге на длинные дистанции</p> <p>Личная гигиена во время занятий плаванием. Формаодежды/плавательная экипировка для занятий плаванием.</p>	<p>ровья.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах</p>	<p>тия физических качеств</p> <p>Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>	<p>сти.</p> <p>Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств</p>		
	<p>Эстафеты. Подвижные игры Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам.</p> <p>Достижения Российских пловцов</p>	<p><b>Уметь</b> играть со сверстниками</p> <p><b>Знать</b> правила игр</p> <p><b>Знать</b> правила купания на открытых водоёмах. <b>Знать</b> достижения отечественных пловцов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр</p>	<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Р.: <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие плавания</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. <i>Аргументированно</i> принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене.</p>	<p>104 (10)</p>	



	<p>Подвижные игры Инструктаж по т/б в период летних каникул.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам. Инструктаж по т/б в период летних каникул</p>	<p><b>Уметь</b> играть со сверстниками</p> <p><b>Знать</b> т/б в период летних каникул</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Р.:</i> применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.</p> <p><i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p><i>Р.:</i> применять разученные упражнения для развития выносливости.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	<p>105 (11)</p>	
--	--	--	--	--	--	---------------------	--

### Тематическое планирование 6 класс

Наименование раздела программы	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	Дата проведения	
						план	факт
<b>Лёгкая атлетика Футбол</b>	Инструктаж по т/б на уроках. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища при стартовом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	1	
	Спринтерский бег Низкий старт Ведение мяча. Игра	Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м  <b>Знать</b> технику выполнения низкого старта	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	2	
	<b>30м – на результат</b> Ведение мяча с обводкой. Игра.	<b>30м – на результат.</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью <b>Знать</b> название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	3	

	<p>Президентские тесты: <b>60м – на результат.</b> Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Правила игры мини-футбол.</p>	<p><b>60м – на результат.</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра.</p>	<p><b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м  <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы.</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	4	
<p>Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Упражнения с ф/б мячом.</p>	<p>Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы, передача мяча в парах. Игра.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча, передачи в парах</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	5		
<p>Президентские тесты: <b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Игра</p>	<p><b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача мяча. Игра</p>	<p><b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять остановку- ведение-передачу мяча</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.</p>	6		

Развитие выносливости и в беге на длинные дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра	Распределение силы на дистанцию 2000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра	<b>Уметь</b> распределять силы на длинную дистанцию <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча в движении	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	7		
<b>2000 м – без учёта времени.</b> Лапта. М-футбол	<b>2000 м – без учёта времени.</b> Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Передача мяча в тройках в движении. Игра	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин. <b>Уметь</b> распределять силы на 2 км выполнять передачу мяча в движении	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	8		
Прыжок в длину с разбега способом	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка. Фаза разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» <b>Знать</b> фазы прыжка	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	9		

	«согнут ноги».	скоростно-силовых качеств. Передача мяча в тройках в движении.	<b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча в движении	<i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	Техники прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги». Фаза отталкивания. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	<b>Уметь</b> подбирать толчковую ногу <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	10	
	Прыжок в длину с разбега. Лапта . М-футбол	Техники прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги». Фазы полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	<b>Уметь</b> выносить колени вперед, мягко приземляться <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	11	
	<b>Прыжок в длину с разбега способом</b>	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги» - на результат.</b> Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега. <b>Знать</b> технику прыжка в длину с разбега	<i>Р.:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <i>П.:</i> демонстрировать вариативное	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	12	

	<b>«согнув ноги» - на результат.</b>	Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодей - ть со сверстниками в процессе совместного освоения прыжк-х упражнений.		
	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» шага на дальность. М-футбол. Лапта	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> технику метания мяча на дальность	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	13
	<b>Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» - на результат</b> Игры по желанию обуч-ся	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Игры по желанию обуч-ся. Работа с должниками.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> технику метания мяча на дальность	Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	14

	Круговая разминка. Совершенствование президентских тестов. Игра	Совершенствование президентских тестов. Круговая разминка. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подъём мяча стопой	<b>Уметь</b> выполнять президентские тесты, работать по станциям  <b>Знать</b> технику упражнений	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение упражнений, работать по станциям К.: соблюдать правила безопасности.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	15	
	Президентские тесты: тестирование прыжка в длину с места .	Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места <b>Знать</b> технику прыжка в длину с места.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	16	
	Президентские тесты: тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Игра	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Мини-футбол»	<b>Уметь</b> выполнять подъем туловища <b>Знать</b> технику подъема туловища из положения лежа	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать ОРУ упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение ОРУ К.: соблюдать правила безопасности.	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	17	
	Президентские тесты: Тестирование наклона вперед из положения сидя. Игра	тестирование наклона вперед из положения сидя, Развитие гибкости. подвижная игра «Мини-футбол»	<b>Уметь</b> выполнять наклон вперед выполнять <b>Знать</b> технику наклона вперед	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	18	
	Президентские тесты:	Проведение разминки, направленной на развитие	<b>Уметь</b> выполнять челночный бег	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на	19	

	тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Борьба за мяч»	координации движения. Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Мини-футбол»	<b>Знать</b> технику челночного бега 3x10	цели П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения челночного бега 3x10. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
<b>Баскетбол (21 ч)</b>	Инструктаж По т/б на уроках б/бола . Стойка и передвижения игрока Президентские тесты: тестирование подтягивания	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом и без. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Тестирование подтягивания. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Знать</b> терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.  П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	20 (1)	
	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте Президентские тесты: тестирование отжимания.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Тестирование отжимания. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Знать</b> терминологию игры в баскетбол и технику владения мячом. Знать технику отжимания	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	21 (2)	



	<p><b>Сочетание приёмов ( стойка + передвижения+ повороты с мячом) – зачёт</b> Правила игры б/б</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p><b>Знать</b> Правила игры в баскетбол</p>	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – превосхищать результаты.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p><i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	<p>-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p> <p>-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	22 (3)	
	<p>Ловля и передачи мяча. Эстафеты с мячом.</p>	<p>Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Ведение мяча. броски мяча в кольцо Эстафеты с мячом.</p>	<p><b>Знать</b> технику ведение мяча, выполнение приставными шагами левым, правым боком с одновременным ведением мяча.</p> <p><b>Уметь</b> владеть мячом в процессе эстафет. Организовывать и проводить эстафеты.</p>	<p><i>К:</i> использовать речь для регуляции своего действия, контролировать действия партнёра.</p> <p><i>Р:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии поставленной задачей.</p> <p><i>П:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий анализ и объективная оценка результатов своего труда.</p>	<p>- выполнять учебные действия</p> <p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Этические чувства.</p>	23 (4)	
	<p>Ведение мяча изменением направления, скорости Игра в мини-</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте ,в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p><i>К.:</i> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	24 (5)	

	баскетбол	в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств					
	<b>Техника ведения мяча с изменением направления – зачёт.</b> Игра	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	<i>Р: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>П: общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <i>К: инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	25 (6)	
	Сочетание приемов ведения, передачи и ловли. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке	<i>Р: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>П: общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <i>К: инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	26 (7)	
	Ведение мяча. Бросок с	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	<i>Р: целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения	27 (8)	

	места. Игра в мини-баскетбол.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; технику броска одной рукой от плеча на месте	П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
	Броски мяча в корзину в прыжке. Учебная игра	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; технику броска одной рукой от плеча на месте	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	28 (9)	
	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Учебная игра	Стока и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику броска одной рукой от плеча на месте	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	29 (10)	
	<b>Бросок одной</b>	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым	Р.: использовать игру баскетбол в ор-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	30 (11)	

	<p><b>рукой от плеча после ловли мяча - зачёт</b></p> <p>Учебная игра</p>	<p>изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча после ловли мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>правилам, выполнять правильно технические действия</p> <p><b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам.</p>	<p>ганизации активного отдыха.</p> <p><b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
	<p>Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом. Эстафеты с мячом.</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Эстафеты с мячом. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом.</p>	<p><b>Уметь</b> владеть мячом в процессе эстафет. Организовывать и проводить эстафеты. <b>Знать</b> правила баскетбола по упрощённым правилам</p>	<p><b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><b>К.:</b> соблюдать правила безопасности</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	31 (12)	
	<p>Совершенствование изученных элементов в игре баскетбол по упрощённым правилам</p>	<p>Совершенствование изученных элементов в игре баскетбол</p>	<p><b>Уметь</b> владеть мячом в процессе игры. выполнять правильно технические действия</p> <p><b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам</p>	<p><b>К.:</b> договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности.</p> <p><b>Р.:</b> выполнять действия в соответствии поставленной задачи и условиями её реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>П.:</b>использовать общие приёмы решения поставленных задач.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе</p>	32 (13)	

				Л : принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	<b>Сочетание приёмов: (ведение-остановка-поворот с мячом-бросок) - зачёт</b> Игра	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Штрафной .Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Оценка сочетание приёмов:(ведение-остановка-поворот- бросок)	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам	<b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	33 (14)	
	Броски в кольцо в движении после 2 шагов. Взаимодействие двух игроков Учебная игра б/б	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок в движении после 2 шагов – имитация. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол по упрощённым правилам	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила мини – баскетбола; технику броска после двух шагов	<b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.  <b>Р:</b> оценивать правильность выполнения действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  <b>П:</b> оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости	34 (15)	

				<p><b>Л:</b> Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.</p>		
	<p>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Судейство</p>	<p>Взаимодействие двух игроков через заслон. Выполнять бросок в движении после двух. Ведение с изменением направления с обводкой партнёра. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p>	<p><b>Уметь</b> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p><b>Знать</b> правила мини – баскетбола; технику броска после двух шагов</p>	<p><b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.</p> <p><b>Р:</b> оценивать правильность выполнения действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>П:</b> оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач</p> <p><b>Л:</b> Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости</p>	<p>35 (16)</p>
	<p>Совершенствование бросков, передач, ведения Судейство</p>	<p>В групповой работе повторение изученных ранее упражнений с мячом, sowie техники выполнения броска после двух шагов. Б/бол по упрощенным правилам</p>	<p><b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять технические действия</p>	<p><b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель</p> <p><b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК</p>	<p>36 (17)</p>
	<p><b>Техника броска в кольцо в движении после 2</b></p>	<p>В парах повторение изученных ранее упражнений с мячом, техника выполнения броска после двух</p>	<p><b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять технические действия</p>	<p><b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Р:</b> формировать умение контролировать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализи-</p>	<p>37 (18)</p>

	<b>шагов – зачёт.</b> Б/бол	шагов на оценку Б/бол по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> применять изученные элементы в игре б/бол	свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК		
	Совершенствование изученных элементов в игре б/бол по упрощенным правилам	Совершенствование изученных элементов в игре б/бол по упрощенным правилам. Работа с должниками по зачётам.	<b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощенным правилам. Правильно выполнять технические действия <b>Уметь</b> применять изученные элементы в игре б/бол	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	38-39-40 (19-20-21)	
<b>Гимнастика с основами акробатики (18ч)</b>	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики Строевые упражнения Акробатика	Перестроение. ОРУ без предметов на месте. Развитие координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойки, строевые упражнения  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	41 (1)	
	Акробатика «Мост» из положения стоя (с помощью) Комбинация. Развитие координационных	Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Разучивание комбинации.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховке.	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>П:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	42 (2)	

	способ- стей.			К: <i>планирование учебного сотрудни- чества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений.			
	Строевые упражне- ния. Акро- батика. Стойка на голове с согнутыми ногами	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). Стойка на голове с согнутыми нога- ми.. ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных способ- ностей	<b>Уметь</b> выполнять ку- вырки, стоку на лопат- ках  <b>Знать</b> значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формули- ровать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	43 (3)	
	<b>Строевые упражнени я – зачёт.</b> Акробатика «Мост» из положения стоя (с по- мощью). – зачёт Совершен- ствование комбина- ции.	Строевые упражнения – зачёт. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). Стойка на голове с согнутыми ногами. .ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять ком- бинацию  <b>Знать</b> значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формули- ровать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	44 (4)	
	Акробатика Комбина- ция. Развитие координа- ционных способно-	ОРУ в движении Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация. Развитие координационных	<b>Уметь</b> выполнять ком- бинацию  <b>Знать</b> значение гимна- стических упражнений для сохранения пра-	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формули- ровать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопро-	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	45(5)	



	стей.	способностей	вильной осанки.	сы, строить понятные для партнера высказывания.		
	<b>Акробатика комбинация – зачёт.</b>  Перекладина (м), бревно (д). Развитие координации	Комбинация по акробатике – зачёт. Упражнения на бревне (д), упражнения на перекладине (м) Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.	46(6)
	Комбинация на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных сп-ей	ОРУ в движении Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	47 (7)
	Полоса с препятствиями Комбинация на перекладине (м), на бревне (д).	ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику ак-	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	48 (8)

			страховке.	робатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.		
	Полоса с препятствиями Комбинация на перекладине (м), на бревне (д).	ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	49 (9)
	<b>Комбинация на перекладине (м), на бревне (д) – зачёт.</b> Техника лазания по канату в два приёма, в три приёма	ОРУ в движении Полоса с препятствиями Комбинация на перекладине (м), на бревне (д). – зачёт. Техника лазания по канату в два приёма	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина-	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	50 (10)

				ции из числа изученных упражнений.			
	Техника лазания по канату в два, в три приёма. Прыжки через скакалку	ОРУ со скакалкой. Техника лазания по канату в два приёма. Прыжки через скакалку, в парах, в тройках. Игра	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховке.	<i>Р: планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П: знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	51 (11)	
	<b>Техника лазания по канату в три приёма-зачёт.</b> Техника опорного прыжка через гимнастического козла .	ОРУ со скакалкой. Техника лазания по канату в три приёма-зачёт. Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Игра	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку.  <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.	<i>Р: планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П: знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	52 (12)	
	Полоса с	Прыжки через скакалку.	<b>Уметь</b> выполнять	<i>Р: планирование</i> – ориентироваться в	Формирование основ общекультурной и	53	

	препятствия ми Техника опорного прыжка через гимнастического козла .	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь.Игра	опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.	разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	(13)	
	Техника опорного прыжка через гимнастического козла . Прыжки через скакалку. Игра «Удочка»	Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь .Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	54 (14)	
	<b>Опорный прыжок через гимнастического козла ноги</b>	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь - зачёт. Враще-	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использо-	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	55 (15)	

	<b>врозь - зачёт</b> Вращение обруча	ние обруча .Игра «Удочка»	опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.	вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.			
	Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку	Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку. Вращение обруча Работа с должниками по зачётам. Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> справляться с полосой препятствий. Выполнять прыжки через скакалку	<i>Р: планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>П: знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	56 (16)	
	<b>Прыжки через скакалку за минуту-зачёт.</b>	ОРУ со скакалкой. Вращение обруча Прыжки через скакалку- зачёт. Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять прыжки через скакалку. иметь представления о самостраховке	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	57 (17)	
	Эстафеты. Подвижные игры	ОРУ паточным способом. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ паточным способом. <b>Знать</b> правила п/и	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные	58 (18)	

				сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	знания в самостоятельных занятиях ФК		
<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>	Техника безопасности и на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	59 (1)	
	Виды лыжного спорта. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П.:</b> осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. <b>П.:</b> Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	60 (2)	
	Виды	Движение маховой ноги с	<b>Уметь</b> выполнять тех-	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и	Развитие мотивов учебной деятельности	61 (3)	

	<p>снежного покрова. Смазка лыж. Попеременный двухшажный ход Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.</p>	<p>поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.</p>	<p>нику способов передвижения на лыжах</p>	<p>удерживать учебную задачу. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p>	<p>и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>		
	<p>Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием Развитие выносливости</p>	<p>Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание</p>	<p>Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	62 (4)	
	<p>Техника попеременного</p>	<p>техники попеременного двухшажного хода. Со-</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять технику одновременного</p>	<p>Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической куль-</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,</p>	63 (5)	

	двухшажно го хода-	вершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	двухшажного хода.	турой.  П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Подъёмы «ёлочкой» «полуёлочкой», «лесенкой» Прохождение дистанции до 2,5 км.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	64 (6)	
	Техника одновременного одношажного и безшажного ходов	Одновременный одношажный и безшажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	65 (7)	
	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быст-	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать про-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ	66 (8)	



		роты.		блемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	жизни.		
	<b>Одновременный одношажный ход - зачёт</b>	Одновременный одношажный ход . Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики применения хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные ходы для развития скорости.	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	67 (9)	
	<b>Одновременный безшажный ход - зачёт</b>	Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики применения хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные ходы для развития скорости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	68 (10)	
	Торможение «плугом» Развитие скоростной выносливости	Техника торможение «плугом». Согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного ха-	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-	69 (11)	

		ния и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.		рактера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	сти.		
	<b>1000 м – зачёт.</b> Развитие скоростной выносливости	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Техника торможение «плугом». Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	70 (12)	
	Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами.	Техника лыжных ходов Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: применять разученные лыжные ходы для развития выносливости.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	71 (13)	
	Прохождение дистанции до 3 км со сменной ходов	Совершенствование техники выполнения одновременного лыжных ходов. Распределение силы на всю дистанцию – 3 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: применять упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение одновременного двухшажного хода К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжного хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	72 (14)	
	Оказание первой помощи при обморожен	Отталкивание и работа туловища ходах. Применение хода в зависимости	<b>Уметь</b> выполнять технику способов пере-	Р.: применять упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение одновременного двухшажного хода	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять	73 (15)	

	иях и травмах Переход с попеременных ходов на одновременные.	от рельефа местности.	движения на лыжах	<b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжного хода.	на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
	<b>2000 м – без учёта времени</b> Развитие выносливости.	Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 2000м - зачёт. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Р.:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	74 (16)	
	<b>Торможение «плугом»- зачёт</b>  Развитие выносливости.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом»- зачёт Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>Р:</b> <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П.:</b> применять упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	75 (17)	
	Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие	Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие скоростных качеств и выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>Р:</b> <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ	76 (18)	

	скоростных качеств и выносливости.			<p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	жизни.		
	Коньковый ход. Виды. Развитие координации, выносливости.	Коньковый ход Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	<p>Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение подъема в гору скользящим шагом.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	77 (19)	
	Круговая эстафета Техника выполнения поворота на месте махом.	Круговая эстафета .Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять подъем в гору скользящим шагом.	<p>Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение техники подъема в гору скользящим шагом.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции.</p>	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	78 (20)	
	Подвижные игры на лыжах	Подвижные игры на лыжах . Работа с должниками по зачётам.	<b>Уметь</b> правильно выполнить поворот на месте махом.	<p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение поворота на месте махом.</p>	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	79 (21)	

				К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.			
<b>Волейбол</b>	Т/б на уроках волейбола Стойка и передвижение, выпрыгивание игрока. Перемещение в стойке. Пионербол с элементами в/б	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику безопасности на уроках волейбола (пионербола)	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки П.: применять упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	80 (1)	
	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. <b>Президентские тесты: прыжок в длину с места-зачёт</b>	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Развитие координационных качеств.  Президентские тесты: прыжок в длину с места-зачёт	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику передвижения, перемещения игрока	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	81 (2)	
	Передача мяча сверху	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем	Р.: описывать технику изучаемых иг-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	82 (3)	

	<p>двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. <b>Презид-ие. тесты: подъем туловища за 30 сек – зачёт .</b></p>	<p>стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Пионербол с элементами в/б. Развитие координационных качеств.</p> <p>Презид-ие. тесты: подъем туловища за 30 сек – зачёт .</p>	<p>мяча на три касания.</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>ровых приемов и действий.</p> <p>П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>принятие и освоение социальной роли обучающегося ,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
	<p>Передача мяча сверху приём снизу в группах. <b>Презид-ие. тесты: челночный бег 3x10м – зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам Развитие координационных качеств</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.</p> <p>Презид-ие. тесты: челночный бег 3x10м – зачёт</p>	<p><b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготровку для верхней передачи мяча.</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>К.: Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	83 (4)	
	<p><b>Передача мяча сверху - зачёт</b> В/бол по упрощен-</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. В/бол</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, ту-</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио-</p>	84 (5)	

	ным правилам Развитие координационных качеств	по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.	ловища, ног). <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Техника приема мяча снизу двумя руками <b>Презид-ие. тесты: наклон вперед из положения сидя – зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств. Презид-ие. тесты: наклон вперед из положения сидя – зачёт	<b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	85 (6)	
	Эстафеты с в/б мячом. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. <b>Презид-ие. тесты: подтягивание – зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. Верхняя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств. Презид-ие. тесты: подтягивание – зачёт	<b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.	86 (7)	
	Прием мяча снизу двумя	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в	<b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным прави-	Р.: описывать технику изучаемых иг-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	87 (8)	

	руками в группах. волейбол по упрощенным правилам	стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.	лам; применять в игре технические приемы <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	<b>Передача мяча снизу на технику – зачёт</b> волейбол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Передача мяча снизу Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> изменить направление полета мяча.  <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	88 (9)	
	Нижняя прямая подача <b>Президентские тесты: отжимание - зачёт</b>	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. В/бол по упрощенным правилам Развитие коллективизма.  Президентские тесты: отжимание - зачёт	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча. <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	89 (10)	
	Круговая тренировка	Круговая тренировка с в/б	<b>Уметь</b> выполнить	Р.: организовывать со сверстниками	Развитие мотивов учебной деятельности	90 (11)	



	с в/б мячами. Нижняя прямая подача	мячами . Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие коллективизма.	нижнюю прямую подачу мяча. <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подготовка мест	и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Нижняя прямая подача волейбол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Приёмы и передачи мяча. Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. П.: применять упражнения для развития физических качеств.  К.: комплектовать команды, подготовка мест	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	91 (12)	
	<b>Нижняя прямая подача - зачёт</b> волейбол по упрощенным правилам	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. В/бол по упрощенным правилам.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	92 (13)	
	Совершенство	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием	<b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на	93 (14)	

	изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам	мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам.	ста для нижнего приема мяча  <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подготовка мест	основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
	Совершенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам	ОРУ в движении. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> выполнять изученные элементы в игре  <b>Знать</b> технику изученных элементов	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	94 (15)	
<b>Лёгкая атлетика Плавание</b>	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта  <b>Знать</b> технику безопасности на уроках	Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.  К.: соблюдать технику безопасности.  П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	95 (1)	
	<b>30 м - зачёт</b>	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения,	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви-	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно-	96 (2)	

	История развития плавания. Значение	развитие скоростных качеств. Эстафеты Влияние плавания на здоровье	<b>Знать</b> технику низкого старта <b>Знать</b> . Знать историю развития плавания. Знать значение плавания.	тия физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного закрепления истории развития плавания.	го образа жизни. - формирование знаний о значении плавания		
	Низкий старт Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах Правила игры мини-	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Требования по т/б на занятиях по плаванию	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта <b>Знать</b> технику низкого старта <b>Знать</b> т/б на уроках по плаванию	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. Применять знания личной гигиены для плавания К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, знаний безопасности по плаванию	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. - формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	97 (3)	
	<b>Президентские тесты: 60м – на результат.</b> Правила игры мини-футбол. Характеристика видов плавания	Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Правила игры мини-футбол.	<b>Знать</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. <b>Знать</b> виды плавания	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. П.: применять упражнения для развития физических качеств К: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. умение характеризовать виды плавания	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, Развитие самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении	98 (4)	
	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча, передачи	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы,	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	99 (5)	

	Основные стили плавания	Игра. Характеристика стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));	в парах <b>Знать</b> основные стили плавания	обращаться за помощью. Описывать технику выполнения плавательных упражнений	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений		
	Президентские тесты: <b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Дистанции и правила соревнований по плаванию. Игра	<b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача ф/б мяча. Игра  Правила соревнований по плаванию. Дистанции.Судейство	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять остановку- ведение-передачу ф/б мяча  <b>Знать</b> правила сор-ий по плаванию, дистанции	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,принятие и освоение социальной ролиобучающегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения при занятиях плаванием	100 (6)	
	Техника метания малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» Развитие выносливости	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча.  <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.  <b>Знать</b> метания малого мяча	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	101 (7)	
	<b>2000 м – без учёта времени</b>	2000 м – без учёта времени . Метание малого мяча с	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равно-	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять	102 (8)	

	Метание малого мяча на дальность  Разминка пловца	шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 2000м.  ОРУ пловца	мерном темпе до 15 мин. <b>Знать</b> технику метания малого мяча  <b>Уметь</b> составлять комплекс упражнений в плавании	П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать Применять упражнения для плавания К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  - освоение значения разминки пловца на суше		
	<b>Метание малого мяча -зачёт</b>  Правила личной гигиены	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка для занятий плаванием	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. <b>Соблюдать</b> правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. . Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  - Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	103 (9)	
	Эстафеты. Подвижные игры Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх	Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам.  Достижения Российских пловцов	<b>Уметь</b> играть со сверстниками  <b>Знать</b> правила игр <b>Знать</b> фамилии и достижения отечественных пловцов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости.  <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие плавания	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. <i>Аргументированно</i> принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене	104 (10)	

	<p>Подвижные игры Инструктаж по т/б в период летних каникул.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам. Инструктаж по т/б в период летних каникул</p>	<p><b>Уметь</b> играть со сверстниками</p> <p><b>Знать</b> т/б в период летних каникул</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Р.:</i> применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.  <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью  <i>Р.:</i> применять разученные упражнения для развития выносливости.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	<p>105 (11)</p>	
--	--	--	--	--	--	---------------------	--

## 7 класс

Наименование раздела программы	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	Дата проведения	
						план	факт
<b>Лёгкая атлетика Футбол</b>	Инструктаж по т/б на уроках. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища при стартовом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	1	
	Спринтерский бег Низкий старт Ведение мяча. Игра	Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м  <b>Знать</b> технику выполнения низкого старта	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	2	
	<b>30м – на результат</b> Ведение мяча с обводкой. Игра.	<b>30м – на результат.</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью <b>Знать</b> название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	3	

			обводкой внутренней стороной стопы.				
Президентские тесты: <b>60м – на результат.</b> Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Правила игры мини-футбол.	<b>60м – на результат.</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м  <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы.	<b>Р: целеполагание</b> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К: планирование учебного сотрудничества</b> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	4		
Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Упражнения с ф/б мячом.	Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы, передача мяча в парах. Игра.	<b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча, передачи в парах	<b>Р: целеполагание</b> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К: планирование учебного сотрудничества</b> – задавать вопросы, обращаться за помощью	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	5		
Президентские тесты: <b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Игра	<b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача мяча. Игра	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять остановку- ведение-передачу мяча	<b>Р: целеполагание</b> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К: планирование учебного сотрудничества</b> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной	6		



					справедливости и свободе.		
Развитие выносливости и в беге на длинные дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра	Распределение силы на дистанцию 2000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра	<b>Уметь</b> распределять силы на длинную дистанцию <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча в движении	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	7		
<b>2000 м – на результат.</b> Лапта. М-футбол	<b>2000 м – без учёта времени.</b> Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Передача мяча в тройках в движении. Игра	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин. <b>Уметь</b> распределять силы на 2 км выполнять передачу мяча в движении	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	8		
Прыжок в длину с разбега	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка. Фаза разбега. Специальные прыжковые	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» <b>Знать</b> фазы прыжка	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,	9		

	способом «согнув ноги».	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Передача мяча в тройках в движении.	<b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча в движении	упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза отталкивания. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	<b>Уметь</b> подбирать толчковую ногу <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	10	
	Прыжок в длину с разбега. Лапта . М-футбол	Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	<b>Уметь</b> выносить колени вперед, мягко приземляться <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	11	

	<p><b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.</b></p>	<p><b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.</b> Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега. <b>Знать</b> технику прыжка в длину с разбега <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>	<p>Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p>	12	
	<p>Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» шага на дальность. М-футбол. Лапта</p>	<p>Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.</p>	<p><b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> технику метания мяча на дальность</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	13	
	<p><b>Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» - на результат</b> Игры по желанию обуч-ся</p>	<p>Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Игры по желанию обуч-ся. Работа с должниками.</p>	<p><b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> технику метания мяча на дальность</p>	<p>Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	14	

Круговая разминка. Совершенствование президентских тестов. Игра	Совершенствование президентских тестов. Круговая разминка. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подъем мяча стопой	<b>Уметь</b> выполнять президентские тесты, работать по станциям  <b>Знать</b> технику упражнений	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>Р.:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <i>П.:</i> демонстрировать выполнение упражнений, работать по станциям <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	15		
Президентские тесты: тестирование прыжка в длину с места .	Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места <b>Знать</b> технику прыжка в длину с места.	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>Р.:</i> включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <i>П.:</i> демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	16		
Президентские тесты: тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Игра	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Мини-футбол»	<b>Уметь</b> выполнять подъем туловища <b>Знать</b> технику подъема туловища из положения лежа	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>Р.:</i> включать ОРУ упражнения в различные формы занятий физической культурой. <i>П.:</i> демонстрировать выполнение ОРУ <i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	17		
Президентские тесты: Тестирование наклона вперед из положения	тестирование наклона вперед из положения сидя, Развитие гибкости. подвижная игра «Мини-футбол»	<b>Уметь</b> выполнять наклон вперед <b>Знать</b> технику наклона вперед	<i>Р: оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i>	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	18		

	сидя. Игра			– задавать вопросы, обращаться за помощью			
	Президентские тесты: тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Борьба за мяч»	Проведение разминки, направленной на развитие координации движения. Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Мини-футбол»	<b>Уметь</b> выполнять челночный бег <b>Знать</b> технику челночного бега 3x10	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения челночного бега 3x10. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	19	
<b>Баскетбол (21 ч)</b>	Инструктаж По т/б на уроках б/бола . Стойка и передвижения игрока Президентские тесты: <b>тестирование подтягивания</b>	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом и без. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Тестирование подтягивания. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Знать</b> терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.  П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	20 (1)	

	<p>Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте Президентские тесты: <b>тестирование отжимания</b></p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Тестирование отжимания. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Знать</b> терминологию игры в баскетбол и технику владения мячом. Знать технику отжимания</p>	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. <i>П: общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	<p>-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	21 (2)	
	<p><b>Сочетание приёмов (стойка + передвижения+ повороты с мячом) – зачёт</b> Правила игры б/б</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча и изменением направления. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Знать</b> Правила игры в баскетбол</p>	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.  <i>П: общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	<p>-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	22 (3)	
	<p>Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением соперника Эстафеты с</p>	<p>Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением</p>	<p><b>Знать</b> технику ведение мяча, выполнение приставными шагами левым, правым боком с одновременным ведением мяча. <b>Уметь</b> владеть мячом в процессе эстафет. Организовывать и проводить эстафеты.</p>	<p><i>К:</i> использовать речь для регуляции своего действия, контролировать действия партнёра.  <i>Р:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии поставленной задачей.  <i>П:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий анализ и объективная оценка результатов своего</p>	<p>- выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  Этические чувства.</p>	23 (4)	

	мячом.	защитника. Броски мяча в кольцо Эстафеты с мячом.		труда.			
	Сочетание приемов ведения, передачи и ловли Ведение мяча Учебная игра - баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия	Р: <i>целесолагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	24 (5)	
	<b>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника – зачёт.</b> Игра	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок от головы с места. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	25 (6)	
	Сочетание приемов	Стойка и передвижения	<b>Уметь</b> играть в баскет-	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в	Развитие мотивации достижения и готов-	26 (7)	

	ведения, передачи и ловли. Игра в мини-баскетбол.	игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	бол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке	выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	ности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.		
	Ведение мяча. Бросок с места. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; технику броска одной рукой от плеча на месте	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	27 (8)	
	Броски мяча в корзину в прыжке. Учебная игра	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; технику броска одной рукой от плеча на месте	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое вы-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	28 (9)	



				сказывание, вести устный диалог.			
	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Учебная игра	Стока и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). . Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику броска одной рукой от плеча на месте	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	29 (10)	
	<b>Бросок одной рукой от плеча после ловли мяча - зачёт</b>  Учебная игра	Стока и передвижение игрока. Введение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча после ловли мяча на месте. . Учебная игра - баскетбол.. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	30 (11)	
	Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом. Эстафеты с мячом.	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекто-	<b>Уметь</b> владеть мячом в процессе эстафет. Организовывать и проводить эстафеты. <b>Знать</b> правила баскетбола по упрощённым правилам	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	31 (12)	

		рий на месте и в движении. Эстафеты с мячом. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом.					
	Вбрасывание мяча, передача мяча с лицевой линии. Правила игры . Игра б/бол	Совершенствование изученных элементов в игре баскетбол. Штрафной бросок	<b>Уметь</b> владеть мячом в процессе игры. выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам	<b>К:</b> договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности. <b>Р:</b> выполнять действия в соответствии поставленной задачи и условиями её реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> использовать общие приёмы решения поставленных задач. <b>Л :</b> принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	32 (13)	
	<b>Сочетание приёмов: (ведение-остановка-поворот с мячом-бросок) - зачёт</b> Игра	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Штрафной .Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Оценивание сочетание приёмов	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам	<b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	33 (14)	

		мов:(ведение-остановка-поворот- бросок)					
	<b>Штрафной бросок - зачёт</b> Взаимодействие двух игроков Учебная игра б/б	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок в движении после 2 шагов – Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. . Учебная игра - баскетбол.	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила мини – баскетбола; технику броска после двух шагов	<b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.  <b>Р:</b> оценивать правильность выполнения действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  <b>П:</b> оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач  <b>Л:</b> Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости	34 (15)	
	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Судейство	Взаимодействие двух игроков через заслон. Выполнять бросок в движении после двух. Ведение с изменением направления с обводкой партнёра. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	<b>Уметь</b> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.  <b>Знать</b> правила мини – баскетбола; технику броска после двух шагов	<b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.  <b>Р:</b> оценивать правильность выполнения действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  <b>П:</b> оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач  <b>Л:</b> Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности,	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости	35 (16)	

				в организации отдыха и досуга.			
	Совершенствование бросков, передач, ведения Судейство	В групповой работе повторение изученных ранее упражнений с мячом, sowie техники выполнения броска после двух шагов. Б/бол по упрощенным правилам	<b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять технические действия	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	36 (17)	
	<b>Техника броска в кольцо в движении после 2 шагов – зачёт.</b> Б/бол	В парах повторение изученных ранее упражнений с мячом, техника выполнения броска после двух шагов на оценку Б/бол по упрощенным правилам	<b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять технические действия <b>Уметь</b> применять изученные элементы в игре б/бол	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	37 (18)	
	Совершенствование изученных элементов в игре б/бол по упрощённым правилам	Совершенствование изученных элементов в игре б/бол по упрощённым правилам. Работа с должниками по зачётам.	<b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять технические действия <b>Уметь</b> применять изученные элементы в игре б/бол	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	38-39-40 (19-20-21)	
<b>Гимна-</b>	Инструктаж	Перестроение. ОРУ без	<b>Уметь</b> выполнять ку-	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия	Формирование основ общекультурной и	41 (1)	

<p><b>стика с основами акробатики (18ч)</b></p>	<p>по т/б на уроках гимнастики Строевые упражнения Акробатика</p>	<p>предметов на месте. Развитие координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.</p>	<p>вырки, стойки, строевые упражнения <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p>		
	<p>Акробатика Комбинация. Стойка на голове с согнутыми ногами, Развитие координационных способностей.</p>	<p>Строевой шаг. Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и на голове с согнутыми ногами, «мост» ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Разучивание комбинации.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само страховке.</p>	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.</p>	<p>Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p>	42 (2)	
	<p>Строевые упражнения. Акробатика Комбинация. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). Стойка на голове с согнутыми ногами, ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять кувырки, стоку на лопатках <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.</p>	<p>освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.</p>	43 (3)	

	<b>Строевые упражнения – зачёт.</b> Акробатика Совершенство- комбина- ции.	Строевые упражнения – зачёт. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). .ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	44 (4)	
	Акробатика Комбинация. <b>Стойка на голове с согнутыми ногами-зачёт</b> Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	45(5)	
	<b>Акробатика комбинация – зачёт.</b>  Перекладина (м), бревно (д). Развитие координации	Комбинация по акробатике – зачёт. Упражнения на бревне (д), упражнения на перекладине (м) Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	46(6)	
	Комбинация на перекладине (м), на бревне	ОРУ в движении Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в	47 (7)	

	(д). Развитие координационных сп-ей	координационных способностей	<b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-страховке.	и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	мировом и отечественном спорте.		
	Полоса с препятствиями Комбинация на перекладине (м), на бревне (д).	ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	48 (8)	
	Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО) Комбинация	ОРУ в движении. Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО) Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудни-</i>	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	49 (9)	

	я на пере- кладине (м), на бревне (д).	координационных способностей		<i>чества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.			
	<b>Комбинация на пере- кладине (м), на бревне (д). – зачёт.</b> Техника лазания по канату в два приёма, в три приёма	ОРУ в движении Полоса с препятствиями Комбинация на пере- кладине (м), на бревне (д). – зачёт. Техника лазания по канату в два приёма	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	50 (10)	
	Техника лазания по канату в три приёма. Прыжки через скакалку	ОРУ со скакалкой. Техника лазания по канату в три приёма. Прыжки через скакалку, в парах, в тройках. Игра	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	51 (11)	
	<b>Техника лазания по канату в</b>	ОРУ со скакалкой. Техника лазания по канату в три	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения за-	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности	52 (12)	



	<p><b>три приёма-зачёт.</b> Техника опорного прыжка через гимнастического козла .</p>	<p>приёма- зачёт. Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики) Игра</p>	<p>приёма. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.</p>	<p>дач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.</p>	<p>как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p>		
	<p>Полоса с препятствиями Техника опорного прыжка через гимнастического козла .</p>	<p>Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики).Игра</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.</p>	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.</p>	<p>Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p>	53 (13)	
	<p>Техника опорного прыжка через гимнастического козла . Прыжки</p>	<p>Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики).Игра «Удочка»</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла.</p>	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику ак-</p>	<p>Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p>	54 (14)	

	через скакалку. Игра «Удочка»		Иметь представления о самостраховке	робатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.		
	<b>Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики) - зачёт</b> Вращение обруча	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики)- зачёт. Вращение обруча .Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	55 (15)
	Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку	Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку. Вращение обруча Работа с должниками по зачётам. Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> справляться с полосой препятствий. Выполнять прыжки через скакалку	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	56 (16)
	<b>Прыжки через скакалку</b>	ОРУ со скакалкой. Вращение обруча Прыжки через скакалку- зачёт. Игра	<b>Уметь</b> выполнять прыжки через скакалку. иметь представления о	К: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо-	57 (17)

	за минуту-зачёт.	«Удочка»	самостраховке	друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	ровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК		
	Эстафеты. Подвижные игры	ОРУ паточным способом. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ паточным способом. <b>Знать</b> правила п/и	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	58 (18)	
<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>	Техника безопасности и на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	59 (1)	
	Виды лыжного спорта. Совершенствование техники попеременн	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимо-	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. <b>П:</b> Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудни-</i>	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	60 (2)	

	ого двухшажно го хода.	сти от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.		<i>чество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.			
	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Попеременный двухшажный ход Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	61 (3)	
	Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием Развитие выносливости	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.  Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое вы-	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	62 (4)	

				сказывание			
	Техника попеременного двухшажного хода-	техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой. П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	63 (5)	
	Повороты и торможение «упором» Прохождение дистанции до 2,5 км.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Повороты и торможение в движении Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой. П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	64 (6)	
	Техника одновременного одношажного и безшажного ходов	Одновременный одношажный и безшажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой. П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	65 (7)	

		Повороты и торможение в движении Развитие силы.		лыжных ходов			
	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	66 (8)	
	<b>Одновременный одношажный ход - зачёт</b>	Одновременный одношажный ход . Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики применения хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные ходы для развития скорости.	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	67 (9)	
	<b>Одновременный безшажный ход - зачёт</b>	Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование	68 (10)	

		дистанции 3 км.		<p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики применения хода.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют данные ходы для развития скорости.</p>	установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
	Торможение «плугом», торможение «упором» Развитие скоростной выносливости	Техника торможение «плугом». Согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p>	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	69 (11)	
	<b>2000 м – зачёт.</b> Развитие скоростной выносливости	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Техника торможение «упором». Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	70 (12)	
	Коньковый ход. Виды.	Коньковый ход. Виды. Согласованная работа рук и ног при передвижении	<b>Уметь</b> выполнять технику способов пере-	<p>Р.: применять разученные лыжные ходы для развития выносливости.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстника-</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со	71 (13)	

		лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности	движения на лыжах	ми в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции.	сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
	Коньковый ход Прохождение дистанции до 3 км со сменной ходов	Совершенствование техники выполнения одновременного лыжных ходов. Коньковый ход Распределение силы на всю дистанцию – 3 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Р.:</b> применять упражнения для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение одновременного двухшажного хода <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжного хода. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	72 (14)	
	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах Переход с попеременных ходов на одновременные.	Отталкивание и работа туловища ходах. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Р.:</b> применять упражнения для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение одновременного двухшажного хода <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжного хода.	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	73 (15)	
	<b>3000 м – без учёта времени</b> Развитие выносливости.	Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3000м - зачёт. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b>Р.:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	74 (16)	
	<b>Торможение</b>	Торможение «упором»-	<b>Уметь</b> выполнять тех-	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуще-	Развитие мотивов учебной деятельности	75	



	ние «упором»- зачёт	зачёт Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	нику способов передвижения на лыжах	ствлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения.	и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	(17)	
	Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие скоростных качеств и выносливости.	Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие скоростных качеств и выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. .  П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	76 (18)	
	Коньковый ход Развитие координации, выносливости.	Коньковый ход Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение подъема в гору скользящим шагом. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	77 (19)	

	Круговая эстафета Техника выполнения поворота на месте махом.	Круговая эстафета .Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять подъем в гору скользящим шагом.	Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение техники подъема в гору скользящим шагом. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	78 (20)	
	Подвижные игры на лыжах	Подвижные игры на лыжах . Работа с должниками по зачётам.	<b>Уметь</b> правильно выполнить поворот на месте махом.	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение поворота на месте махом. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	79 (21)	
<b>Волейбол</b>	Т/ б на уроках волейбола Стойка и передвижение, выпрыгивание игрока. Перемещение в стойке. Пионербол с элементами в/б	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику безопасности на уроках волейбола (пионербола)	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	80 (1)	
	Передача мяча сверху двумя	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно вы-	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и	81 (2)	

	руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. <b>Презид-ие. тесты: прыжок в длину с места-зачёт</b>	шагами, спиной и т.д. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Развитие координационных качеств.  Президентские тесты: прыжок в длину с места-зачёт	мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику передвижения, перемещения игрока	являть и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.		
	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. <b>Презид-ие. тесты: подъём туловища за 30 сек – зачёт .</b>	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Пионербол с элементами в/б. Развитие координационных качеств.  Презид-ие. тесты: подъём туловища за 30 сек – зачёт .	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося ,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	82 (3)	
	Передача мяча сверху приём снизу в группах. <b>Презид-ие.</b>	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К.: Использовать разученные упраж-	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-	83 (4)	

	<p><b>тесты:</b> <b>челночный бег 3x10м – зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам Развитие координационных качеств</p>	<p>пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.  Презид-ие. тесты: челночный бег 3x10м – зачёт</p>	<p>мяча.  <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>нения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>	<p>сти.</p>		
	<p><b>Передача мяча сверху - зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам Развитие координационных качеств</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	84 (5)	
	<p>Техника приема мяча снизу двумя руками <b>Презид-ие. тесты:</b> <b>наклон вперед из положения сидя – зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств. Презид-ие. тесты: наклон вперед из положения сидя – зачёт</p>	<p><b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	85 (6)	
	<p>Эстафеты с в/б мячом.</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в</p>	<p><b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным прави-</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых иг-</p>	<p>освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять</p>	86 (7)	

	<p>Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. <b>Презид-ие. тесты: подтягивание – зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам</p>	<p>стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. Верхняя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.</p> <p>Презид-ие. тесты: подтягивание – зачёт</p>	<p>лам; применять в игре технические приемы</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>ровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>на себя ответственность.</p>		
	<p>Прием мяча снизу двумя руками в группах. волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	87 (8)	
	<p><b>Передача мяча снизу на технику – зачёт</b> волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Передача мяча снизу Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.</p>	<p><b>Уметь</b> изменить направление полета мяча.</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	88 (9)	
	<p>Нижняя</p>	<p>Нижняя прямая подача</p>	<p><b>Уметь</b> выполнить</p>	<p>Р.: организовывать со сверстниками</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности</p>	89	

	прямая подача <b>Презид-ие тесты: отжимание - зачёт</b>	мяча. Нижний прием мяча. В/бол по упрощенным правилам Развитие коллективизма.  Президентские тесты: отжимание - зачёт	нижнюю прямую подачу мяча. <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	(10)	
	Круговая тренировка с в/б мячами. Прямой нападающий удар с набрасывания партнером	Круговая тренировка с в/б мячами . Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Нападающий удар. В/бол по упрощенным правилам. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча.  <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	90 (11)	
	<b>Нижняя прямая подача-зачёт</b> Волейбол по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача-зачёт Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Приёмы и передачи мяча. Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: комплектовать команды, подготовка мест	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	91 (12)	
	Прямой нападающий удар с	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. В/бол по упрощен-	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	92 (13)	

	набрасывания партнером.  Волейбол по упрощенным правилам	ным правилам.	стойку волейболиста.  <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	ближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Совершенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам.	<b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча  <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	93 (14)	
	Совершенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам	ОРУ в движении. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> выполнять изученные элементы в игре  <b>Знать</b> технику изученных элементов	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	94 (15)	
<b>Лёгкая атлетика</b> Плавание	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инст-	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта  <b>Знать</b> технику безо-	Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. К.: соблюдать технику безопасности. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	95 (1)	

	Эстафетный бег	рукаж по ТБ	пасности на уроках				
	<b>30 м - зачёт</b> Упражнения с ф /б мячом. Игра История развития плавания. Значение	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние плавания на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта <b>Знать</b> технику низкого старта <b>Знать</b> историю развития плавания. Знать значение плавания.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного закрепления истории развития плавания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни. - формирование знаний о значении плавания	96 (2)	
	Низкий старт Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах. Правила игры мини-футбол.	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Требования по т/б на занятиях по плаванию	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта <b>Знать</b> технику низкого старта <b>Знать</b> т/б на уроках по плаванию	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, знаний безопасности по плаванию	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. -формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закалывания и развития физических качеств	97 (3)	
	<b>Президентские тесты: 60м – на результат.</b> Правила игры мини-футбол. Характеристика видов плавания	Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Правила игры мини-футбол.	<b>Знать</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.  <b>Знать</b> виды плавания	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. умение характеризовать виды плавания П.: применять упражнения для развития физических качеств. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, Развитие самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении.	98 (4)	



	<p>Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Упражнения с ф/б мячом. Основные стили плавания</p>	<p>Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы, передача мяча в парах. Игра. Характеристика стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));</p>	<p><b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча, передачи в парах</p> <p><b>Знать</b> основные стили плавания</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – планирование учебного сотрудничества – описывать технику выполнения плавательных упражнений</p>	<p>освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений</p>	<p>99 (5)</p>	
	<p>Президентские тесты: <b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости и. Игра Дистанции и правила соревнований по плаванию.</p>	<p><b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача ф/б мяча. Игра</p> <p>Правила соревнований по плаванию. Дистанции. Судейство</p>	<p><b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять остановку- ведение-передачу ф/б мяча</p> <p><b>Знать</b> правила сор-ий по плаванию, дистанции</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.</p> <p>Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения при занятиях плаванием, в соревновательный период.</p>	<p>100 (6)</p>	
	<p>Техника метания малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» Развитие выносливости</p>	<p>Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.</p>	<p><b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.</p> <p><b>Знать</b> метания малого мяча</p>	<p><i>Р: планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>П: общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>К: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <i>Р.:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	<p>101 (7)</p>	

				культурой.		
	<b>2000 м –на результат</b> Метание малого мяча на дальность  Разминка пловца	2000 м – без учёта времени . Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 2000м.  ОРУ пловца	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин. <b>Знать</b> технику метания малого мяча <b>Знать</b> специальные упражнения перед плаванием <b>Уметь</b> составлять комплекс упражнений в плавании	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; Применять упражнения для плавания <b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  - освоение значения разминки пловца на суше	102 (8)
	<b>Метание малого мяча на дальность - зачёт</b>  Правила личной гигиены	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка для занятий плаванием.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. <b>Соблюдать</b> правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять упражнения для развития физических качеств <b>Р.:</b> применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. <b>Р.:</b> применять разученные упражнения для развития выносливости. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств	103 (9)
	Эстафеты. Подвижные игры Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх	Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам.  Достижения Российских пловцов	<b>Уметь</b> играть со сверстниками <b>Знать</b> правила игр	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Р.:</b> применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за по-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	104 (10)

			<p><b>Знать</b> достижения отечественных пловцов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр</p>	<p>мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач  Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости.  Р.: <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие плавания</p>	<p>представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p><i>Аргументированно</i> принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене</p>		
	<p>Подвижные игры  Инструктаж по т/б в период летних каникул.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам.  Инструктаж по т/б в период летних каникул</p>	<p><b>Уметь</b> играть со сверстниками</p> <p><b>Знать</b> т/б в период летних каникул</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей.  К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью  Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	105 (11)	

### Тематическое планирование 8 класс

Наименование раздела программы	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	Дата проведения	
						план	факт
<b>Лёгкая атлетика Футбол</b>	Инструктаж по т/б на уроках. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища при стартовом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м	<i>Р: целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>П: общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>К: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	1	
	Спринтерский бег Низкий старт Ведение мяча. Игра	Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м  <b>Знать</b> технику выполнения низкого старта	<i>Р: целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <i>П: общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач <i>К: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	2	
	<b>30м – на результат</b> Ведение мяча с обводкой. Игра.	<b>30м – на результат.</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью <b>Знать</b> название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы.	<i>Р: целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <i>П: общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач <i>К: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	3	

<p>Президентские тесты: <b>60м – на результат.</b> Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Правила игры мини-футбол.</p>	<p><b>60м – на результат.</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра.</p>	<p><b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м  <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы.</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	<p>4</p>	
<p>Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Упражнения с ф/б мячом.</p>	<p>Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы, передача мяча в парах. Игра.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча, передачи в парах</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p>5</p>	
<p>Президентские тесты: <b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Игра</p>	<p><b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача мяча. Игра</p>	<p><b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять остановку- ведение-передачу мяча</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.</p>	<p>6</p>	

Развитие выносливости и в беге на длинные дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра	Распределение силы на дистанцию 2000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра	<b>Уметь</b> распределять силы на длинную дистанцию <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча в движении	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	7		
<b>2000 м – на результат.</b> Лапта. М-футбол	<b>2000 м – без учёта времени.</b> Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Передача мяча в тройках в движении. Игра	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин. <b>Уметь</b> распределять силы на 2 км выполнять передачу мяча в движении	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	8		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув»	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка. Фаза разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» <b>Знать</b> фазы прыжка <b>Знать</b> правила игры	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	9		

	ноги».	Передача мяча в тройках в движении.	футбол <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча в движении	– задавать вопросы, обращаться за помощью	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза отталкивания. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	<b>Уметь</b> подбирать толчковую ногу <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	10	
	Прыжок в длину с разбега. Лапта . М-футбол	Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	<b>Уметь</b> выносить колени вперед, мягко приземляться <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	11	
	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув</b>	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.</b> Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега. <b>Знать</b> технику прыжка в длину с разбега <b>Знать</b> правила игры	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	12	

	<b>ноги» - на результат.</b>	качеств	футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	К.: взаимодей - ть со сверстниками в процессе совместного освоения прыжк-х упражнений.			
	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» шага на дальность. М-футбол. Лапта	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> технику метания мяча на дальность	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	13	
	<b>Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» - на результат</b> Игры по желанию обуч-ся	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Игры по желанию обуч-ся. Работа с должниками.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> технику метания мяча на дальность	Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	14	



	Круговая разминка. Совершенствование президентских тестов. Игра	Совершенствование президентских тестов. Круговая разминка. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подъём мяча стопой	<b>Уметь</b> выполнять президентские тесты, работать по станциям  <b>Знать</b> технику упражнений	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение упражнений, работать по станциям К.: соблюдать правила безопасности.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	15	
	Президентские тесты: тестирование прыжка в длину с места .	Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места <b>Знать</b> технику прыжка в длину с места.	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	16	
	Президентские тесты: тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Игра	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Мини-футбол»	<b>Уметь</b> выполнять подъем туловища <b>Знать</b> технику подъема туловища из положения лежа	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать ОРУ упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение ОРУ К.: соблюдать правила безопасности.	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	17	
	Президентские тесты: Тестирование наклона вперед из положения сидя. Игра	тестирование наклона вперед из положения сидя, Развитие гибкости. подвижная игра «Мини-футбол»	<b>Уметь</b> выполнять наклон вперед выполнять <b>Знать</b> технику наклона вперед	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	18	
	Президентские тесты: тести-	Проведение разминки, направленной на развитие координации движения.	<b>Уметь</b> выполнять челночный бег <b>Знать</b> технику	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на	19	

	рование челночного бега 3x10 м. Игра «Борьба за мяч»	Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Мини-футбол»	челночного бега 3x10	П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения челночного бега 3x10. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
<b>Баскетбол (21 ч)</b>	Инструктаж По т/б на уроках б/бола . Стойка и передвижения игрока Президентские тесты: <b>тестирование подтягивания</b>	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом и без. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Тестирование подтягивания. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Знать</b> терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.  П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	20 (1)	
	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте Президентские тесты: <b>тестирование отжимания</b>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Тестирование отжимания. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Знать</b> терминологию игры в баскетбол и технику владения мячом. Знать технику отжимания	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	21 (2)	

	<p><b>Сочетание приёмов ( стойка + передвижения+ повороты с мячом) – зачёт</b> Правила игры б/б</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча и изменением направления. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди. <b>Знать</b> Правила игры в баскетбол</p>	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – превосходить результаты. <i>П: общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	<p>-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	22 (3)	
	<p>Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением соперника Эстафеты с мячом.</p>	<p>Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо Эстафеты с мячом.</p>	<p><b>Знать</b> технику ведение мяча, выполнение приставными шагами левым, правым боком с одновременным ведением мяча. <b>Уметь</b> владеть мячом в процессе эстафет. Организовывать и проводить эстафеты.</p>	<p><i>К:</i> использовать речь для регуляции своего действия, контролировать действия партнёра. <i>Р:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии поставленной задачей. <i>П:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий анализ и объективная оценка результатов своего труда.</p>	<p>- выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  Этические чувства.</p>	23 (4)	
	<p>Сочетание приемов ведения, передачи и ловли мяча Учебная игра - баскетбол</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>П: общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <i>К.: взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	24 (5)	

		головы с места. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств					
	<b>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника – зачёт.</b> Игра	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок от головы с места. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	<i>Р: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>П: общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <i>К: инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	25 (6)	
	Сочетание приемов ведения, передачи и ловли. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. . Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке	<i>Р: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>П: общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <i>К: инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	26 (7)	
	Ведение мяча. Бросок с	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	<i>Р: целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения	27 (8)	

	места. Игра в мини-баскетбол.	Бросок одной рукой от плеча на месте . . Учебная игра - баскетбол.. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; технику броска одной рукой от плеча на месте	П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
	Броски мяча в корзину в прыжке. Учебная игра	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке . Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; технику броска одной рукой от плеча на месте	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	28 (9)	
	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Учебная игра	Стока и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). . Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику броска одной рукой от плеча на месте	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	29 (10)	
	<b>Бросок одной</b>	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым	Р.: использовать игру баскетбол в ор-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	30 (11)	

	<p><b>рукой от плеча после ловли мяча - зачёт</b></p> <p>Учебная игра</p>	<p>изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча после ловли мяча на месте. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>правилам, выполнять правильно технические действия</p> <p><b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам.</p>	<p>ганизации активного отдыха.</p> <p><b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
	<p>Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом. Эстафеты с мячом.</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Эстафеты с мячом. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом.</p>	<p><b>Уметь</b> владеть мячом в процессе эстафет. Организовывать и проводить эстафеты. <b>Знать</b> правила баскетбола по упрощённым правилам</p>	<p><b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><b>К.:</b> соблюдать правила безопасности</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	31 (12)	
	<p>Вбрасывание мяча, передача мяча с лицевой линии. Правила игры. Игра б/бол</p>	<p>Совершенствование изученных элементов в игре баскетбол. Штрафной бросок</p>	<p><b>Уметь</b> владеть мячом в процессе игры. выполнять правильно технические действия</p> <p><b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам</p>	<p><b>К:</b> договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности.</p> <p><b>Р:</b> выполнять действия в соответствии поставленной задачи и условиями её реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>П:</b>использовать общие приёмы решения поставленных задач.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе</p>	32 (13)	

				Л : принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	<b>Сочетание приёмов: (ведение-остановка-поворот с мячом-бросок) - зачёт</b> Игра	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Штрафной .Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Оценка сочетание приёмов:(ведение-остановка-поворот- бросок)	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	33 (14)	
	<b>Штрафной бросок - зачёт</b> Взаимодействие двух игроков Учебная игра б/б	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок в движении после 2 шагов – Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. . Учебная игра - баскетбол.	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила мини – баскетбола; технику броска после двух шагов	<b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.  <b>Р:</b> оценивать правильность выполнения действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  <b>П:</b> оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости	34 (15)	

				<p><b>Л:</b> Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.</p>			
	<p>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Судейство</p>	<p>Взаимодействие двух игроков через заслон. Выполнять бросок в движении после двух. Ведение с изменением направления с обводкой партнёра. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p>	<p><b>Уметь</b> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p><b>Знать</b> правила мини – баскетбола; технику броска после двух шагов</p>	<p><b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.</p> <p><b>Р:</b> оценивать правильность выполнения действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>П:</b> оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач</p> <p><b>Л:</b> Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости</p>	35 (16)	
	<p>Совершенствование бросков, передач, ведения Судейство</p>	<p>В групповой работе повторение изученных ранее упражнений с мячом, овладение техникой выполнения броска после двух шагов. Б/бол по упрощенным правилам</p>	<p><b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощенным правилам. Правильно выполнять технические действия</p>	<p><b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель</p> <p><b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК</p>	36 (17)	
	<p><b>Техника</b></p>	<p>В парах повторение изу-</p>	<p><b>Знать</b> , как играть в</p>	<p><b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и груп-</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности,</p>	37	



	<b>броска в кольцо в движении после 2 шагов – зачёт.</b> Б/бол	ченных ранее упражнений с мячом, техника выполнения броска после двух шагов на оценку Б/бол по упрощенным правилам	баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять технические действия <b>Уметь</b> применять изученные элементы в игре б/бол	повой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	(18)	
	Совершенствование изученных элементов в игре б/бол по упрощённым правилам	Совершенствование изученных элементов в игре б/бол по упрощённым правилам. Работа с должниками по зачётам.	<b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять технические действия <b>Уметь</b> применять изученные элементы в игре б/бол	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	38-39-40 (19-20-21)	
<b>Гимнастика с основами акробатики (18ч)</b>	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики Строевые упражнения Акробатика	Перестроение. ОРУ без предметов на месте. Развитие координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойки, строевые упражнения  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	41 (1)	
	Акробатика Комбинация. Стойка на голове с согнутыми ногами, Развитие	Строевой шаг. Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и на голове с согнутыми ногами, «мост» ОРУ в движении. Развитие коор-	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>П:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства,	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	42 (2)	

	координационных способностей.	динационных способностей. Разучивание комбинации.	страховке.	в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.			
	Строевые упражнения. Акробатика Комбинация. Развитие координационных способностей.	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). Стойка на голове с согнутыми ногами, ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стоку на лопатках  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.	43 (3)	
	<b>Строевые упражнения – зачёт.</b> Акробатика Совершенствование комбинации.	Строевые упражнения – зачёт. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). .ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.	44 (4)	
	Акробатика Комбинация. <b>Стойка на голо-</b>	ОРУ в движении Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять	45(5)	

	<b>ве с согнутыми ногами-зачёт</b> Развитие координационных способностей.	помощью). Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	на себя ответственность.		
	<b>Акробатика комбинация – зачёт.</b>  Перекладина (м), бревно (д). Развитие координации	Комбинация по акробатике – зачёт. Упражнения на бревне (д), упражнения на перекладине (м) Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.	46(6)	
	Комбинация на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	ОРУ в движении Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	47 (7)	
	Полоса с препятствиями Комбинация	ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование комбинации на	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в	48 (8)	

	я на перекладине (м), на бревне (д).	перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-страховке.	и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	мировом и отечественном спорте.		
	Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО) Комбинация на перекладине (м), на бревне (д).	ОРУ в движении. Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО) Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	49 (9)	
	<b>Комбинация на перекладине (м), на бревне (д). – зачёт.</b> Техника лазания по канату в два приёма, в три приёма	ОРУ в движении Полоса с препятствиями Комбинация на перекладине (м), на бревне (д). – зачёт. Техника лазания по канату в два приёма	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудни-</i>	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	50 (10)	

				<i>чества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.			
	Техника лазания по канату в три приёма. Прыжки через скакалку	ОРУ со скакалкой. Техника лазания по канату в три приёма. Прыжки через скакалку, в парах, в тройках. Игра	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	51 (11)	
	<b>Техника лазания по канату в три приёма-зачёт.</b> Техника опорного прыжка через гимнастического козла .	ОРУ со скакалкой. Техника лазания по канату в три приёма-зачёт. Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики) Игра	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку.  <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о само-страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	52 (12)	
	Полоса с препятствиями Техника	Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в	53 (13)	

	опорного прыжка через гимнастического козла .	козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики).Игра	ку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.	и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	мировом и отечественном спорте.		
	Техника опорного прыжка через гимнастического козла . Прыжки через скакалку. Игра «Удочка»	Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики).Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	54 (14)	
	<b>Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики)</b>	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики)- зачёт. Вращение обруча .Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	55 (15)	

	- <b>зачёт</b> Вращение обруча			участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.			
	Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку	Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку. Вращение обруча Работа с должниками по зачётам. Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> справляться с полосой препятствий. Выполнять прыжки через скакалку	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>П:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	56 (16)	
	<b>Прыжки через скакалку за минуту-зачёт.</b>	ОРУ со скакалкой. Вращение обруча Прыжки через скакалку- зачёт. Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять прыжки через скакалку. иметь представления о самостраховке	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	57 (17)	
	Эстафеты. Подвижные игры	ОРУ паточным способом. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ паточным способом. <b>Знать</b> правила п/и	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	58 (18)	
<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>	Техника безопасности и на занятиях	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одежда	<b>Уметь</b> выполнять технику способов пере-	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и	59 (1)	

	лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	ние лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	движения на лыжах.	П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.		
	Виды лыжного спорта. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	60 (2)	
	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Попеременный двухшажный ход Развитие выносливости при	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Оттачивание ног в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологи-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	61 (3)	



	ходьбе на лыжах.			ческое высказывание, вести устный диалог.			
	Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием Развитие выносливости	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.  Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	62 (4)	
	Техника попеременного двухшажного хода-	техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	63 (5)	

					социальной справедливости и свободе.		
	Повороты и торможение «упором» Прохождение дистанции до 2,5 км.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Повороты и торможение в движении Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	64 (6)	
	Техника одновременного одношажного и безшажного ходов	Одновременный одношажный и безшажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Повороты и торможение в движении Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	65 (7)	
	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	66 (8)	

	<b>Одновременный одношажный ход - зачёт</b>	Одновременный одношажный ход . Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики применения хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные ходы для развития скорости.	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	67 (9)	
	<b>Одновременный безшажный ход - зачёт</b>	Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики применения хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные ходы для развития скорости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	68 (10)	
	Торможение «плугом», торможение «упором» Развитие скоростной выносливо-	Техника торможение «плугом». Согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	69 (11)	

	сти	тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.		К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.			
	<b>2000 м – зачёт.</b> Развитие скоростной выносливости	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Техника торможение «упором». Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	70 (12)	
	Коньковый ход. Виды.	Коньковый ход. Виды. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: применять разученные лыжные ходы для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	71 (13)	
	Коньковый ход Прохождение дистанции до 3 км со сменной ходов	Совершенствование техники выполнения одновременного лыжных ходов. Коньковый ход Распределение силы на всю дистанцию – 3 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: применять упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение одновременного двухшажного хода К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжного хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	72 (14)	
	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах	Отталкивание и работа туловища ходах. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: применять упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение одновременного двухшажного хода К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно-	73 (15)	

	Переход с попеременных ходов на одновременные.			лыжного хода.	го образа жизни.		
	<b>3000 м – без учёта времени</b> Развитие выносливости.	Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3000м - зачёт. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. П: <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	74 (16)	
	<b>Торможение «упором»- зачёт</b>	Торможение «упором»- зачёт Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	75 (17)	
	Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие	Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие скоростных качеств и выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ	76 (18)	

	скоростных качеств и выносливости.			<p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	жизни.		
	Коньковый ход Развитие координации, выносливости.	Коньковый ход Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	<p>Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение подъема в гору скользящим шагом.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	77 (19)	
	Круговая эстафета Техника выполнения поворота на месте махом.	Круговая эстафета .Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять подъем в гору скользящим шагом.	<p>Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение техники подъема в гору скользящим шагом.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции.</p>	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	78 (20)	
	Подвижные игры на лыжах	Подвижные игры на лыжах . Работа с должниками по зачётам.	<b>Уметь</b> правильно выполнить поворот на месте махом.	<p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение поворота на месте махом.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	79 (21)	

<b>Волейбол</b>	Т/б на уроках волейбола Стойка и передвижение, выпрыгивание игрока. Перемещение в стойке. Пионербол с элементами в/б	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику безопасности на уроках волейбола (пионербола)	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	80 (1)	
	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. <b>Президентские тесты: прыжок в длину с места - зачёт</b>	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Развитие координационных качеств.  Президентские тесты: прыжок в длину с места - зачёт	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику передвижения, перемещения игрока	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	81 (2)	
	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Пионербол с элементами в/б.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения,	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, раз-	82 (3)	

	<p>снизу двумя руками в парах. <b>Презид-ие. тесты: подъем туловища за 30 сек – зачёт .</b></p>	<p>Развитие координационных качеств. Презид-ие. тесты: подъем туловища за 30 сек – зачёт .</p>	<p>ния игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
	<p>Передача мяча сверху приём снизу в группах. <b>Презид-ие. тесты: челночный бег 3х10м – зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам Развитие координационных качеств</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Презид-ие. тесты: челночный бег 3х10м – зачёт</p>	<p><b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготровку для верхней передачи мяча. <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К.: Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	83 (4)	
	<p><b>Передача мяча сверху - зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам Развитие координационных</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,</p>	84 (5)	



	качеств				социальной справедливости и свободе.		
	Техника приема мяча снизу двумя <b>Презид-ие. тесты: наклон вперед из положения сидя – зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств. Презид-ие. тесты: наклон вперед из положения сидя – зачёт	<b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	85 (6)	
	Эстафеты с в/б мячом. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. <b>Презид-ие. тесты: подтягивание – зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. Верхняя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.  Презид-ие. тесты: подтягивание – зачёт	<b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы  <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.	86 (7)	
	Прием мяча снизу двумя руками в группах. волейбол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие коор-	<b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	87 (8)	

		динационных качеств.			представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	<b>Передача мяча снизу на технику – зачёт</b> волейбол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Передача мяча снизу Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> изменить направление полета мяча.  <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	88 (9)	
	Нижняя прямая подача <b>Президентские тесты: отжимание - зачёт</b>	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. В/бол по упрощенным правилам Развитие коллективизма.  Президентские тесты: отжимание - зачёт	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча. <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	89 (10)	
	Круговая тренировка с в/б мячами. Прямой нападающий удар с набрасывания партнером	Круговая тренировка с в/б мячами. Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Нападающий удар. В/бол по упрощенным правилам. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча.  <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	90 (11)	

	<p><b>Нижняя прямая подача-зачёт</b> Волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Нижняя прямая подача-зачёт Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Приёмы и передачи мяча. Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.</p>	<p><b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: комплектовать команды, подготовка мест</p>	<p>освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.</p>	91 (12)	
	<p>Прямой нападающий удар с набрасывания партнером.</p> <p>Волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. В/бол по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча</p>	<p>Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	92 (13)	
	<p>Совершенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча</p>	<p>Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест</p>	<p>-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p> <p>-освоение правил здорового и безопасного</p>	93 (14)	

					го образа жизни.		
	Совершенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам	ОРУ в движении. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> выполнять изученные элементы в игре  <b>Знать</b> технику изученных элементов	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	94 (15)	
<b>Лёгкая атлетика Плавание</b>	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта  <b>Знать</b> технику безопасности на уроках	Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. К.: соблюдать технику безопасности. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	95 (1)	
	<b>30 м - зачёт</b> Упражнения с ф /б мячом. Игра. История развития плавания. Значение.	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние плавания на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта <b>Знать</b> технику низкого старта. <b>Знать</b> историю развития плавания. <b>Знать</b> значение плавания.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного закрепления истории развития плавания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни. формирование знаний о значении плавания	96 (2)	
	Низкий старт Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	97 (3)	

	Правила игры мини-футбол.	честв. Эстафеты. Требования по т/б на занятиях по плаванию	<b>Знать</b> технику низкого старта <b>Знать</b> т/б на уроках по плаванию	ми в процессе совместного освоения беговых упражнений, знаний безопасности по плаванию.	сти. формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств		
	<b>Президентские тесты: 60м – на результат.</b> Правила игры мини-футбол.  Характеристика видов плавания	Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. . Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду).  Правила игры мини-футбол.	<b>Знать</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.  <b>Знать</b> виды плавания	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, умение характеризовать виды плавания. <b>П.:</b> применять упражнения для развития физических качеств. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, Развитие самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении	98 (4)	
	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Основные стили плавания	Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Характеристика стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин); Игра.	<b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Знать</b> основные стили плавания	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – описывать технику выполнения плавательных упражнений	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	99 (5)	
	Президентские тесты: <b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости и. Игра	<b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача ф/б мяча. Игра	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять остановку- ведение-передачу ф/б мяча	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.	100 (6)	

	Дистанции и правила соревнований по плаванию	Правила соревнований по плаванию. Дистанции. Судейство	<b>Знать</b> правила сор-ий по плаванию, дистанции	знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения при занятиях плаванием, в соревновательный период		
	Техника метания малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» Развитие выносливости	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча.  <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.  <b>Знать</b> метания малого мяча	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	101 (7)	
	<b>2000 м –на результат</b> Метание малого мяча на дальность  Разминка пловца	2000 м – без учёта времени . Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 2000м.  ОРУ пловца	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин. <b>Знать</b> технику метания малого мяча <b>Знать</b> специальные упражнения перед плаванием <b>Уметь</b> составлять комплекс упражнений в плавании	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; Применять упражнения для плавания <b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  - освоение значения разминки пловца на суше	102 (8)	
	<b>Метание малого мяча на Дальность - зачёт</b>	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здо-	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять упражнения для развития физических качеств <b>Р.:</b> применять метательные упражнения для развития соответствующих	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	103 (9)	

	Правила личной гигиены	Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка для занятий плаванием.	рevity. <b>Соблюдать</b> правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах	способностей. . Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	сти.  Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств		
	Эстафеты. Подвижные игры  Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх	Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам.  Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх	<b>Уметь</b> играть со сверстниками  <b>Знать</b> правила игр  <b>Знать</b> достижения отечественных пловцов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Р.: <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие плавания	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки <i>Аргументированно</i> принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене.	104 (10)	
	Подвижные игры Инструктаж по т/б в период летних каникул.	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам. Инструктаж по т/б в период летних каникул	<b>Уметь</b> играть со сверстниками  <b>Знать</b> т/б в период летних каникул	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	105 (11)	





### Тематическое планирование 9 класс

Наименование раздела программы	Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	Дата проведения	
						план	факт
<b>Лёгкая атлетика Футбол</b>	Инструктаж по т/б на уроках. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища при стартовом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	1	
	Спринтерский бег Низкий старт Ведение мяча. Игра	Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м  <b>Знать</b> технику выполнения низкого старта	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	2	
	<b>30м – на результат</b> Ведение мяча с обводкой. Игра.	<b>30м – на результат.</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью <b>Знать</b> название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	3	

<p>Президентские тесты: <b>60м – на результат.</b> Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Правила игры мини-футбол.</p>	<p><b>60м – на результат.</b> Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра.</p>	<p><b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м  <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы.</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	<p>4</p>	
<p>Развитие выносливости в беге на длинные дистанции Упражнения с ф/б мячом.</p>	<p>Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы, передача мяча в парах. Игра.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять ведение мяча, передачи в парах</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p>5</p>	
<p>Президентские тесты: <b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Игра</p>	<p><b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача мяча. Игра</p>	<p><b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять остановку- ведение-передачу мяча</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.</p>	<p>6</p>	

Развитие выносливости и в беге на длинные дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра	Распределение силы на дистанцию 2000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра	<b>Уметь</b> распределять силы на длинную дистанцию <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча в движении	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	7		
<b>2000 м – на результат.</b> Лапта. М-футбол	<b>2000 м – без учёта времени.</b> Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Передача мяча в тройках в движении. Игра	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин. <b>Уметь</b> распределять силы на 2 км выполнять передачу мяча в движении	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	8		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув»	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка. Фаза разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» <b>Знать</b> фазы прыжка <b>Знать</b> правила игры	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П: обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	9		

	ноги».	Передача мяча в тройках в движении.	футбол <b>Уметь</b> выполнять передачу мяча в движении	– задавать вопросы, обращаться за помощью	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза отталкивания. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	<b>Уметь</b> подбирать толчковую ногу <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	10	
	Прыжок в длину с разбега. Лапта . М-футбол	Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	<b>Уметь</b> выносить колени вперед, мягко приземляться <b>Знать</b> правила игры футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	11	
	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув</b>	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.</b> Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь</b> выполнять прыжок в длину с разбега. <b>Знать</b> технику прыжка в длину с разбега <b>Знать</b> правила игры	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	12	

	<b>ноги» - на результат.</b>	качеств	футбол <b>Уметь</b> играть в футбол	К.: взаимодей - ть со сверстниками в процессе совместного освоения прыжк-х упражнений.			
	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» шага на дальность. М-футбол. Лапта	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> технику метания мяча на дальность	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	13	
	<b>Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» - на результат</b> Игры по желанию обуч-ся	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Игры по желанию обуч-ся. Работа с должниками.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Знать</b> технику метания мяча на дальность	Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	14	

	Круговая разминка. Совершенствование президентских тестов. Игра	Совершенствование президентских тестов. Круговая разминка. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подъём мяча стопой	<b>Уметь</b> выполнять президентские тесты, работать по станциям  <b>Знать</b> технику упражнений	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение упражнений, работать по станциям К.: соблюдать правила безопасности.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	15	
	Президентские тесты: тестирование прыжка в длину с места .	Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места <b>Знать</b> технику прыжка в длину с места.	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	16	
	Президентские тесты: тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Игра	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Мини-футбол»	<b>Уметь</b> выполнять подъем туловища <b>Знать</b> технику подъема туловища из положения лежа	Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Р.: включать ОРУ упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение ОРУ К.: соблюдать правила безопасности.	освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	17	
	Президентские тесты: Тестирование наклона вперед из положения сидя. Игра	тестирование наклона вперед из положения сидя, Развитие гибкости. подвижная игра «Мини-футбол»	<b>Уметь</b> выполнять наклон вперед выполнять <b>Знать</b> технику наклона вперед	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	18	
	Президентские тесты: тести-	Проведение разминки, направленной на развитие координации движения.	<b>Уметь</b> выполнять челночный бег <b>Знать</b> технику	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на	19	

	рование челночного бега 3x10 м. Игра «Борьба за мяч»	Тестирование челночного бега 3x10 м. Игра «Мини-футбол»	челночного бега 3x10	П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения челночного бега 3x10. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
<b>Баскетбол (21 ч)</b>	Инструктаж По т/б на уроках б/бола . Стойка и передвижения игрока Президентские тесты: <b>тестирование подтягивания</b>	Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом и без. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Тестирование подтягивания. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Знать</b> терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.  П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	20 (1)	
	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте Президентские тесты: <b>тестирование отжимания</b>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Тестирование отжимания. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Знать</b> терминологию игры в баскетбол и технику владения мячом. Знать технику отжимания	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	21 (2)	

	<p><b>Сочетание приёмов ( стойка + передвижения+ повороты с мячом) – зачёт</b> Правила игры б/б</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча и изменение направления. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди. <b>Знать</b> Правила игры в баскетбол</p>	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – превосходить результаты. <i>П: общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <i>К: взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	<p>-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>	22 (3)	
	<p>Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением соперника Эстафеты с мячом.</p>	<p>Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо Эстафеты с мячом.</p>	<p><b>Знать</b> технику ведение мяча, выполнение приставными шагами левым, правым боком с одновременным ведением мяча. <b>Уметь</b> владеть мячом в процессе эстафет. Организовывать и проводить эстафеты.</p>	<p><i>К:</i> использовать речь для регуляции своего действия, контролировать действия партнёра. <i>Р:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии поставленной задачей. <i>П:</i> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий анализ и объективная оценка результатов своего труда.</p>	<p>- выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  Этические чувства.</p>	23 (4)	
	<p>Сочетание приемов ведения, передачи и ловли мяча Учебная игра - баскетбол</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия</p>	<p><i>Р: целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>П: общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <i>К.: взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	24 (5)	



		головы с места. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств					
	<b>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника – зачёт.</b> Игра	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок от головы с места. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику владения мячом. Стойку баскетболиста.	<i>Р: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>П: общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <i>К: инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	25 (6)	
	Сочетание приемов ведения, передачи и ловли. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. . Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке	<i>Р: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>П: общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <i>К: инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	26 (7)	
	Ведение мяча. Бросок с	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	<i>Р: целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения	27 (8)	

	места. Игра в мини-баскетбол.	Бросок одной рукой от плеча на месте . . Учебная игра - баскетбол.. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; технику броска одной рукой от плеча на месте	П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.		
	Броски мяча в корзину в прыжке. Учебная игра	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке . Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; технику броска одной рукой от плеча на месте	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	28 (9)	
	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Учебная игра	Стока и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). . Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> технику броска одной рукой от плеча на месте	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	29 (10)	
	<b>Бросок одной</b>	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым	Р.: использовать игру баскетбол в ор-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	30 (11)	

	<p><b>рукой от плеча после ловли мяча - зачёт</b></p> <p>Учебная игра</p>	<p>изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча после ловли мяча на месте. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>правилам, выполнять правильно технические действия</p> <p><b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам.</p>	<p>ганизации активного отдыха.</p> <p><b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
	<p>Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом. Эстафеты с мячом.</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Эстафеты с мячом. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом.</p>	<p><b>Уметь</b> владеть мячом в процессе эстафет. Организовывать и проводить эстафеты. <b>Знать</b> правила баскетбола по упрощённым правилам</p>	<p><b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><b>К.:</b> соблюдать правила безопасности</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	31 (12)	
	<p>Вбрасывание мяча, передача мяча с лицевой линии. Правила игры. Игра б/бол</p>	<p>Совершенствование изученных элементов в игре баскетбол. Штрафной бросок</p>	<p><b>Уметь</b> владеть мячом в процессе игры. выполнять правильно технические действия</p> <p><b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам</p>	<p><b>К.:</b> договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности.</p> <p><b>Р.:</b> выполнять действия в соответствии поставленной задачи и условиями её реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>П.:</b> использовать общие приёмы решения поставленных задач.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе</p>	32 (13)	

				Л : принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	<b>Сочетание приёмов: (ведение-остановка-поворот с мячом-бросок) - зачёт</b> Игра	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Штрафной .Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Оценка сочетание приёмов:(ведение-остановка-поворот- бросок)	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила игры баскетбол по упрощённым правилам	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	33 (14)	
	<b>Штрафной бросок - зачёт</b> Взаимодействие двух игроков Учебная игра б/б	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок в движении после 2 шагов – Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. . Учебная игра - баскетбол.	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия  <b>Знать</b> правила мини – баскетбола; технику броска после двух шагов	<b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.  <b>Р:</b> оценивать правильность выполнения действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  <b>П:</b> оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости	34 (15)	

				<p><b>Л:</b> Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.</p>			
	<p>Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Судейство</p>	<p>Взаимодействие двух игроков через заслон. Выполнять бросок в движении после двух. Ведение с изменением направления с обводкой партнёра. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p>	<p><b>Уметь</b> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p><b>Знать</b> правила мини – баскетбола; технику броска после двух шагов</p>	<p><b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.</p> <p><b>Р:</b> оценивать правильность выполнения действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>П:</b> оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач</p> <p><b>Л:</b> Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости</p>	35 (16)	
	<p>Совершенствование бросков, передач, ведения Судейство</p>	<p>В групповой работе повторение изученных ранее упражнений с мячом, овладение техникой выполнения броска после двух шагов. Б/бол по упрощенным правилам</p>	<p><b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять технические действия</p>	<p><b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель</p> <p><b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК</p>	36 (17)	
	<p><b>Техника</b></p>	<p>В парах повторение изу-</p>	<p><b>Знать</b> , как играть в</p>	<p><b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и груп-</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности,</p>	37	

	<b>броска в кольцо в движении после 2 шагов – зачёт.</b> Б/бол	ченных ранее упражнений с мячом, техника выполнения броска после двух шагов на оценку Б/бол по упрощенным правилам	баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять технические действия <b>Уметь</b> применять изученные элементы в игре б/бол	повой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	(18)	
	Совершенствование изученных элементов в игре б/бол по упрощённым правилам	Совершенствование изученных элементов в игре б/бол по упрощённым правилам. Работа с должниками по зачётам.	<b>Знать</b> , как играть в баскетбол по упрощённым правилам. Правильно выполнять технические действия <b>Уметь</b> применять изученные элементы в игре б/бол	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	38-39-40 (19-20-21)	
<b>Гимнастика с основами акробатики (18ч)</b>	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики Строевые упражнения Акробатика	Перестроение. ОРУ без предметов на месте. Развитие координационных способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойки, строевые упражнения  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	41 (1)	
	Акробатика Комбинация. Стойка на голове с согнутыми ногами, Развитие	Строевой шаг. Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и на голове с согнутыми ногами, «мост» ОРУ в движении. Развитие коор-	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>П:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства,	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	42 (2)	

	координационных способностей.	динационных способностей. Разучивание комбинации.	страховке.	в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.			
	Строевые упражнения. Акробатика Комбинация. Развитие координационных способностей.	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). Стойка на голове с согнутыми ногами, ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стоку на лопатках  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.	43 (3)	
	<b>Строевые упражнения – зачёт.</b> Акробатика Совершенствование комбинации.	Строевые упражнения – зачёт. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). .ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.	44 (4)	
	Акробатика Комбинация. <b>Стойка на голо-</b>	ОРУ в движении Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять	45(5)	

	<b>ве с согнутыми ногами-зачёт</b> Развитие координационных способностей.	помощью). Комбинация. Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	на себя ответственность.		
	<b>Акробатика комбинация – зачёт.</b>  Перекладина (м), бревно (д). Развитие координации	Комбинация по акробатике – зачёт. Упражнения на бревне (д), упражнения на перекладине (м) Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию  <b>Знать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.	46(6)	
	Комбинация на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	ОРУ в движении Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	47 (7)	
	Полоса с препятствиями Комбинация	ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование комбинации на	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в	48 (8)	



	я на пере- кладине (м), на бревне (д).	перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке.	и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудни- чества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений.	мировом и отечественном спорте.		
	Круговая тренировка (с использова- нием упражнений из комплекса ВФСК ГТО) Комбинаци- я на пере- кладине (м), на бревне (д).	ОРУ в движении. Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО) Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудни- чества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	49 (9)	
	<b>Комбинаци- я на пере- кладине (м), на бревне (д). – зачёт.</b> Техника лазания по канату в два приёма, в три приёма	ОРУ в движении Полоса с препятствиями Комбинация на пере- кладине (м), на бревне (д). – зачёт. Техника лазания по канату в два приёма	<b>Уметь</b> выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудни-</i>	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	50 (10)	

				<i>чества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.			
	Техника лазания по канату в три приёма. Прыжки через скакалку	ОРУ со скакалкой. Техника лазания по канату в три приёма. Прыжки через скакалку, в парах, в тройках. Игра	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> упражнения для разогревания. Иметь представления о само-страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	51 (11)	
	<b>Техника лазания по канату в три приёма-зачёт.</b> Техника опорного прыжка через гимнастического козла .	ОРУ со скакалкой. Техника лазания по канату в три приёма-зачёт. Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики) Игра	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату в два приёма. Прыжки через скакалку.  <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о само-страховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	52 (12)	
	Полоса с препятствиями Техника	Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в	53 (13)	

	опорного прыжка через гимнастического козла .	козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики).Игра	ку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.	и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	мировом и отечественном спорте.		
	Техника опорного прыжка через гимнастического козла . Прыжки через скакалку. Игра «Удочка»	Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики).Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	54 (14)	
	<b>Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики)</b>	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики)- зачёт. Вращение обруча .Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. <b>Знать</b> технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	55 (15)	

	- <b>зачёт</b> Вращение обруча			участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.			
	Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку	Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку. Вращение обруча Работа с должниками по зачётам. Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> справляться с полосой препятствий. Выполнять прыжки через скакалку	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>П:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	56 (16)	
	<b>Прыжки через скакалку за минуту-зачёт.</b>	ОРУ со скакалкой. Вращение обруча Прыжки через скакалку- зачёт. Игра «Удочка»	<b>Уметь</b> выполнять прыжки через скакалку. иметь представления о самостраховке	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	57 (17)	
	Эстафеты. Подвижные игры	ОРУ паточным способом. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ паточным способом. <b>Знать</b> правила п/и	<b>К:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель <b>П:</b> уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК	58 (18)	
<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>	Техника безопасности и на занятиях	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одева-	<b>Уметь</b> выполнять технику способов пере-	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и	59 (1)	

	лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	ние лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	движения на лыжах.	П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.		
	Виды лыжного спорта. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	60 (2)	
	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Попеременный двухшажный ход Развитие выносливости при	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Оттачивание ног в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологи-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	61 (3)	

	ходьбе на лыжах.			ческое высказывание, вести устный диалог.			
	Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием Развитие выносливости	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.  Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	62 (4)	
	Техника попеременного двухшажного хода-	техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	63 (5)	

					социальной справедливости и свободе.		
	Повороты и торможение «упором» Прохождение дистанции до 2,5 км.	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Повороты и торможение в движении Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	64 (6)	
	Техника одновременного одношажного и безшажного ходов	Одновременный одношажный и безшажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Повороты и торможение в движении Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: включать лыжные ходы в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять лыжные ходы для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	65 (7)	
	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	66 (8)	

	<b>Одновременный одношажный ход - зачёт</b>	Одновременный одношажный ход . Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики применения хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные ходы для развития скорости.	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	67 (9)	
	<b>Одновременный безшажный ход - зачёт</b>	Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики применения хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные ходы для развития скорости.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	68 (10)	
	Торможение «плугом», торможение «упором» Развитие скоростной выносливости	Техника торможение «плугом». Согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	69 (11)	



	сти	тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.		К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.			
	<b>2000 м – зачёт.</b> Развитие скоростной выносливости	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Техника торможение «упором». Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	70 (12)	
	Коньковый ход. Виды.	Коньковый ход. Виды. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: применять разученные лыжные ходы для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	71 (13)	
	Коньковый ход Прохождение дистанции до 3 км со сменной ходов	Совершенствование техники выполнения одновременного лыжных ходов. Коньковый ход Распределение силы на всю дистанцию – 3 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: применять упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение одновременного двухшажного хода К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжного хода. П: <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	72 (14)	
	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах	Отталкивание и работа туловища ходах. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: применять упражнения для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение одновременного двухшажного хода К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно-	73 (15)	

	Переход с попеременных ходов на одновременные.			лыжного хода.	го образа жизни.		
	<b>3000 м – без учёта времени</b> Развитие выносливости.	Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3000м - зачёт. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. П: <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	74 (16)	
	<b>Торможение «упором»- зачёт</b>	Торможение «упором»- зачёт Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	75 (17)	
	Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие	Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие скоростных качеств и выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ	76 (18)	

	скоростных качеств и выносливости.			<p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	жизни.		
	Коньковый ход Развитие координации, выносливости.	Коньковый ход Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	<p>Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение подъема в гору скользящим шагом.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	77 (19)	
	Круговая эстафета Техника выполнения поворота на месте махом.	Круговая эстафета .Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять подъем в гору скользящим шагом.	<p>Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение техники подъема в гору скользящим шагом.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции.</p>	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	78 (20)	
	Подвижные игры на лыжах	Подвижные игры на лыжах . Работа с должниками по зачётам.	<b>Уметь</b> правильно выполнить поворот на месте махом.	<p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение поворота на месте махом.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	79 (21)	

<b>Волейбол</b>	Т/б на уроках волейбола Стойка и передвижение, выпрыгивание игрока. Перемещение в стойке. Пионербол с элементами в/б	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику безопасности на уроках волейбола (пионербола)	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	80 (1)	
	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. <b>Презид-ие. тесты: прыжок в длину с места-зачёт</b>	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Развитие координационных качеств.  Президентские тесты: прыжок в длину с места-зачёт	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику передвижения, перемещения игрока	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	81 (2)	
	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Пионербол с элементами в/б.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.  <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения,	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося ,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, раз-	82 (3)	

	<p>снизу двумя руками в парах.</p> <p><b>Презид-ие. тесты: подъем туловища за 30 сек – зачёт .</b></p>	<p>Развитие координационных качеств.</p> <p>Презид-ие. тесты: подъем туловища за 30 сек – зачёт .</p>	<p>ния игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>		
	<p>Передача мяча сверху приём снизу в группах.</p> <p><b>Презид-ие. тесты: челночный бег 3x10м – зачёт</b></p> <p>В/бол по упрощенным правилам</p> <p>Развитие координационных качеств</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.</p> <p>Развитие координационных качеств.</p> <p>Презид-ие. тесты: челночный бег 3x10м – зачёт</p>	<p><b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготровку для верхней передачи мяча.</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>К.: Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>	<p>Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p>	83 (4)	
	<p><b>Передача мяча сверху - зачёт</b></p> <p>В/бол по упрощенным правилам</p> <p>Развитие координационных</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам.</p> <p>Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно выполнять верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>П.: применять упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,</p>	84 (5)	

	качеств				социальной справедливости и свободе.		
	Техника приема мяча снизу двумя руками <b>Презид-ие. тесты: наклон вперед из положения сидя – зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств. Презид-ие. тесты: наклон вперед из положения сидя – зачёт	<b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	85 (6)	
	Эстафеты с в/б мячом. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. <b>Презид-ие. тесты: подтягивание – зачёт</b> В/бол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху .Верхняя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.  Презид-ие. тесты: подтягивание – зачёт	<b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы  <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.	86 (7)	
	Прием мяча снизу двумя руками в группах. волейбол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие коор-	<b>Уметь</b> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	87 (8)	

		динационных качеств.			представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
	<b>Передача мяча снизу на технику – зачёт</b> волейбол по упрощенным правилам	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Передача мяча снизу Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> изменить направление полета мяча.  <b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	88 (9)	
	Нижняя прямая подача <b>Президентские тесты: отжимание - зачёт</b>	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. В/бол по упрощенным правилам Развитие коллективизма.  Президентские тесты: отжимание - зачёт	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча. <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	89 (10)	
	Круговая тренировка с в/б мячами. Прямой нападающий удар с набрасывания партнером	Круговая тренировка с в/б мячами. Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Нападающий удар. В/бол по упрощенным правилам. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча.  <b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	90 (11)	

	<p><b>Нижняя прямая подача-зачёт</b> Волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Нижняя прямая подача-зачёт Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Приёмы и передачи мяча. Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.</p>	<p><b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения, передвижения игрока. Верхнюю передачу мяча</p>	<p>Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: комплектовать команды, подготовка мест</p>	<p>освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.</p>	91 (12)	
	<p>Прямой нападающий удар с набрасывания партнером.</p> <p>Волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. В/бол по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча</p>	<p>Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	92 (13)	
	<p>Совершенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча</p> <p><b>Знать</b> технику перемещения игрока. Нижний прием мяча</p>	<p>Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест</p>	<p>-Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.</p> <p>-освоение правил здорового и безопасного</p>	93 (14)	



					го образа жизни.		
	Совершенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам	ОРУ в движении. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> выполнять изученные элементы в игре  <b>Знать</b> технику изученных элементов	Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	94 (15)	
<b>Лёгкая атлетика Плавание</b>	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта  <b>Знать</b> технику безопасности на уроках	Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. К.: соблюдать технику безопасности. П.: применять упражнения для развития физических качеств.	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.	95 (1)	
	<b>30 м - зачёт</b> Упражнения с ф /б мячом. История развития плавания. Значение Игр	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние плавания на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта <b>Знать</b> технику низкого старта. <b>Знать</b> историю развития плавания. <b>Знать</b> значение плавания.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного закрепления истории развития плавания.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  - формирование знаний о значении плавания	96 (2)	
	Низкий старт	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных ка-	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстника-	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-	97 (3)	

	Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах.	честв. Эстафеты. Требования по т/б на занятиях по плаванию	<b>Знать</b> технику низкого старта	ми в процессе совместного освоения беговых упражнений. Применять знания личной гигиены для плавания	сти. формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств		
	<b>Президентские тесты: 60м – на результат.</b> Правила игры мини-футбол. Характеристика видов плавания	Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду).  Правила игры мини-футбол.	<b>Знать</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.  <b>Знать</b> виды плавания	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. П.: применять упражнения для развития физических качеств. Умение характеризовать виды плавания К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Развитие самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении	98 (4)	
	Развитие выносливости. Основные стили плавания	Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Характеристика стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин); Игра.	<b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Знать</b> основные стили плавания	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – описывать технику выполнения плавательных упражнений	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	99 (5)	
	Президентские тесты: <b>1000м – на результат.</b> Дистанции и правила соревнований по плаванию	<b>1000м – на результат.</b> Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача ф/б мяча. Игра	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин. <b>Уметь</b> выполнять остановку- ведение-передачу ф/б мяча	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.	100 (6)	

		Правила соревнований по плаванию. Дистанции. Судейство	<b>Знать</b> правила соревнований по плаванию, дистанции	знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения при занятиях плаванием, в соревновательный период		
	Техника метания малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» Развитие выносливости	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча.  <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.  <b>Знать</b> метания малого мяча	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	101 (7)	
	<b>2000 м –на результат</b> Метание малого мяча на дальность  Разминка пловца	2000 м – без учёта времени . Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 2000м.  ОРУ пловца	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин. <b>Знать</b> технику метания малого мяча <b>Знать</b> специальные упражнения перед плаванием <b>Уметь</b> составлять комплекс упражнений в плавании	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  - освоение значения разминки пловца на суше	102 (8)	
	<b>Метание малого мяча на дальность -зачёт</b>	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча.  <b>Знать</b> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здо-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости	103 (9)	

	Правила личной гигиены	длинные дистанции  Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка для занятий плаванием.	рevity. <b>Соблюдать</b> правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах	способностей. . Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	сти. Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств		
	Эстафеты. Подвижные игры  Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх	Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам.  Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх	<b>Уметь</b> играть со сверстниками  <b>Знать</b> правила игр  <b>Знать</b> достижения отечественных пловцов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Р.: <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие плавания.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	104 (10)	
	Подвижные игры Инструктаж по т/б в период летних каникул.	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Работа с должниками по зачётам. Инструктаж по т/б в период летних каникул	<b>Уметь</b> играть со сверстниками  <b>Знать</b> т/б в период летних каникул	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости.	Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.  <i>Аргументированно</i> принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене	105 (11)	

