

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УМР

 С.В.Белоконова

« 14 » августа 2017

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СШ №7

 Кирыянова М.В.

Приказ № 01-11- 

От « 14 » августа 2017



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №7»

г.Енисейска Красноярского края

Рабочая программа по учебному предмету

Физическая культура

(основноеобщее образование)

5-9 классы

Срок реализации программы: 5 лет

ФИО разработчика: Рябых Г.Н., учитель физической культуры

Год составления: 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, в основе которой лежит федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 г.

Программно-методическое обеспечение программы планируется в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. N 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Цели программы по физическому воспитанию учащихся 5–9 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и балльные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 5–9 классов является:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы к гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 420 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Содержание предмета

1. Основы знания о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.
3. Спортивные игры.
4. Лыжная подготовка.
5. Легкая атлетика.
6. Элементы единоборств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и понимать:

- особенности развития избранного вида спорта;

- основы истории развития физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
- в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения);
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние; организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 5 КЛАССЕ

п/п №	№ урока	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Тип урока	Элементы содержания	Кол-во часов	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			
		план	факт						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
									I ЧЕТВЕРТЬ		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА											
1		01.09		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт.	Вводный	Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	<u>познавательные:</u> испол зовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу	
2		05.09		Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м.	Комплексный	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м - результат	1	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
3		07.09		Старт с опорой на одну руку.	Учетный	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места - результат.	1	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	

									устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению	
4		08.09		Метание мяча с 2-3 шагов разбега.	Изучение нового материала	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку.	1	демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата
5		12.09		Бег 60 м.	Учетный	Бег 60 м - результат. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - бегать с максимальной скоростью 60м	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата
6		14.09		Метание мяча.	Учетный	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега - результат.	1	- выбирать индивидуальный	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и	проявлять выдержку,

							режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча	формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	самообладание
7		15.09		Метание мяча с разбега на дальность.	Учетный	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность - результат. Эстафеты.	1 - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
8		19.09		Преодоление полосы препятствий.	Учетный	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий - результат. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1 - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

								- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	
9		21.09		Метание мяча и прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1	- метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результат
10		22.09		Бег на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	Комплексный	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками,	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ										
11		26.09		Передвижение и остановки прыжком в баскетболе.	Изучение нового материала	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1	- изучать историю баскетбола - описывать технику	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу

								изучаемых игровых приемов и действий	<u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	
12		28.09		Передвижение и остановки прыжком.	Совершенствование ЗУН	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
13		29.09		Передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.	Изучение нового материала	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1	демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
14		03.10		Передачи мяча со сменой мест.	Совершенствование ЗУН	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1	демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

							ведения мяча	<u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
15		05.10		Бросок по кольцу одной рукой.	Изучение нового материала	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1	демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
16		06.10		Бросок по кольцу одной рукой.	Совершенствование ЗУН	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1	демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
17		10.10		Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	Изучение нового материала	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1	демонстрировать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
18		12.10		Бросок по	Совершенствование	Закрепить технику ведения		демонстрировать	<u>познавательные</u> : ставить	проявлять навыки

				кольцу одной рукой.	нствовани е ЗУН	мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	ь технику ведения мяча	новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	сотрудничества в разных ситуациях
19		13.10		Баскетбол по упрощённым правилам.	Комплек сный	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1	понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
20		17.10		Перемещения в стойке боком, лицом, спиной вперед.	Комплек сный	Стойка игрока. Совершенствование техники перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
21		19.10		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	Комплек сный	Совершенствовать технику верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

							сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук	и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	
22		20.10		Нижняя прямая подача.	Комплексный	Закрепить технику нижней прямой подачи.	1 - осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
23		24.10		Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Комплексный	Совершенствовать технику верхней и нижней передачи мяча через сетку в парах.	1 описывать и выполнять верхнюю, нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать терминологией	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
24		26.10		Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Комплексный	Совершенствовать технику передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1 - осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

								упражнения для развития силы мышц туловища	<u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

25		27.10		Игра по упрощенным правилам.	Комплексный	Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись».	1	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
----	--	-------	--	------------------------------	-------------	---	---	--	---	--

II ЧЕТВЕРТЬ

26		07.11		Подтягивание.	Учетный	Подтягивание - результат. Игра «Мяч капитану»	1	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании и команды - раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты
----	--	-------	--	---------------	---------	---	---	---	---	--

								спортсмены, олимпийские чемпионы.		
27		09.11		Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Комплексный	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	- выполнять и объяснять правила игры - овладеть терминологией	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

28		10.11		Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	Вводный	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики
29		14.11		Кувырок назад в группировке.	Изучение нового материала	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперед.	1	- описывать и демонстрировать технику кувырка вперед и назад - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу

30		16.11		Кувырок назад.	Комплексный	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1	- описывать и демонстрировать технику кувырка назад - демонстрировать смешанные висы и упоры - описывать и демонстрировать	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
31		17.11		Кувырki вперёд и назад.	Совершенствован ие ЗУН	Совершенствовать кувырki вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости - описывать и демонстрировать технику кувырка вперёд и назад - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
32		21.11		2-3 кувырка вперёд	Учетный	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1	- описывать и демонстрировать технику кувырка вперёд - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу

33		23.11		Лазание по канату.	Изучение нового материала	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1	- описывать и демонстрировать технику лазанья по канату - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
34		24.11		Кувырок назад.	Учетный	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1	описывать и демонстрировать технику кувырка назад - описывать и демонстрировать технику лазанья по канату	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу
35		28.11		Передвижение по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	Изучение нового материала	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1	- составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	проявлять интерес к новому учебному материалу
36		30.11		Стойка на лопатках перекатом назад.	Учетный	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1	- описывать и демонстрировать технику стойки на	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализир	проявлять интерес к новому учебному материалу

							лопатках оказывать страховку и помощь во время занятий	овать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> форм улировать, отстаивать свое мнение		
37		01.12		Лазание по канату в два приёма.	Комплек сный	Закрепить технику лазания по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1	- описывать и демонстрировать технику лазанья по канату	<u>познавательные:</u> овладе ть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные:</u> организов ывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> грам отно излагать собственную точку зрения	проявлять интерес к новому учебному материалу
38		05.12		Соскок прогнувшись.	Изучение нового материал а	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1	со скок прогнувшись	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организов ывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обра щаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
39		07.12		Упражнения в равновесии.	Комплек сный	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1	- осваивать упражнения по развитию координации- четко выполнять строевые приемы	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществ лять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обра щаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
40		08.12		Строевые упражнения.	Комплек сный	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения	1	- четко выполнять	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи	проявлять интерес к новому учебному

						в равновесии: приставной шаг, повороты.		организующие команды и приемы	<u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	материалу
41		12.12		Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	Изучение нового материала	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1	описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
42		14.12		Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки.	Комплексный	Совершенствовать повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1	со скок прогнувшись	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
43		15.12		Опорный прыжок.	Комплексный	Совершенствовать технику опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу

44		19.12		Опорный прыжок.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1	демонстрироват ь технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планиров ать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> форм ировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
45		21.12		Упражнения в равновесии, висах	Учетный	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах - результат. Полоса препятствий.	1	составлять и демонстрироват ь простейшие комбинации - использовать упражнения на равновесия скоростно- силовых качеств и гибкости	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планиров ать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> форм ировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
46		22.12		Строевые упражнения.	Учетный	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – результат (количество метров).	1	- описывать и демонстрироват ь технику лазанья по канату	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планиров ать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> форм ировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
47		26.12		Опорный прыжок.	Учетный	Техника опорного прыжка результат. Гимнастическая полоса препятствий.	1	демонстрироват ь технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планиров ать свои действия в соответствии с	проявлять интерес к новому учебному материалу

поставленными задачами, соблюдать технику безопасности
коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию

III ЧЕТВЕРТЬ

48		11.01		Полоса препятствий.	Комплексный	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1	знать правила соревнований по гимнастике - демонстрировать простейшие комбинации	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
----	--	-------	--	---------------------	-------------	--	---	---	--	---

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

49		12.01		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1	- знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу
50		16.01		Температурный режим, одежда и обувь. Бесшажный ход. Двухшажные ходы.	Совершенствован ие ЗУН	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1	- запоминать имена выдающихся лыжников - описывать технику двухшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу
51		18.01		Попеременный двухшажный ход.	Совершенствован ие ЗУН	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1	- описывать технику попеременного двухшажного	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою	самостоятельно выполнять упражнения на развитие

							хода	деятельность <u>коммуникативные</u> :взаим одействовать со сверстниками в процессе упражнений	выносливости
52		19.01	Одновременный бесшажный ход.	Соверше нствован ие ЗУН	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1	- описывать технику одновременного бесшажного хода	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> :обра щаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
53		23.01	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов.	Соверше нствован ие ЗУН	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1	- уметь передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные</u> : выполн ить контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проя влять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности
54		25.01	Одновременный бесшажный ход.	Соверше нствован ие ЗУН	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода	<u>познавательные</u> : ориенти роваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявят уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> :взаим одействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание
55		26.01	Подъём ёлочкой на склон.	Изучение нового материал	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке.	1	- описывать технику	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи	проявлять активность,

					a	Пройти 2км.		подъема «полуелочкой	<u>регулятивные:</u> определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	выдержку, самообладание
56		30.01		Подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке.	Совершенствован ие ЗУН	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	- описывать технику подъема «полуелочкой	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	проявлять активность, выдержку, самообладание
57		01.02		Подъём и спуск.	Комплек сный	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и спуск - уметь передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
58		02.02		Торможение плугом.	Изучение нового материала	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1	описывать технику торможения «плугом»	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости

59		06.02		Торможение плугом.	Совершенство вание ЗУН	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1	Демонстрировать технику торможения «плугом» передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
60		08.02		Подъём и спуск.	Совершенство вание ЗУН	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1	Демонстрировать технику торможения «плугом» передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
61		09.02		Торможение плугом.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1	Демонстрировать технику торможения «плугом» передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
62		13.02		Катание с горки.	Комплек сный	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	- описывать технику	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы	проявлять силу воли,

								поворотов переступанием - Демонстрировать технику торможения «плугом»	решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	самообладание, выдержку
63		15.02		Катание с горки.	Комплексный	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1	- описывать технику поворотов переступанием передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку
64		16.02		Техника изученных ходов.	Совершенствовани е ЗУН	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	владеть способами спортивной деятельности
65		20.02		Прохождение 3 км. с переменной скоростью, использованием ходов.	Комплексный	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 3 км с	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	проявлять силу воли, самообладание, выдержку

								попеременной скоростью	<u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	
66		22.02		Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	Учетный	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	- уметь передвигаться на лыжах в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности
67		27.02		Лыжные ходы, подъёмы и спуски.	Совершенствованные ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	осваивать технику лыжных ходов	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности
68		01.03		Повороты плугом вправо и влево.	Изучение нового материала	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	Демонстрировать технику поворотов «плугом»	<u>познавательные</u> : планировать формы занятий <u>регулятивные</u> : организовывать места занятий <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность
69		02.03		Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	Комплексный	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1	- уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : планировать формы занятий <u>регулятивные</u> : организовывать места занятий <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание	уметь организовывать свою деятельность

									совместной деятельности	
70		06.03		Повороты переступанием в движении на лыжах.	Комплексный	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1	демонстрировать технику поворотов переступанием	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
71		09.03		Спуски с пологих склонов.	Комплексный	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	1	- описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
72		13.03		Прохождение дистанции до 3 км.	Комплексный	Прохождение дистанции до 3 км.	1	уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

нормы поведения

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

73	15.03	Опорный прыжок.	Комплексный	Совершенствовать технику опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
74	16.03	Опорный прыжок.	Совершенствован ие ЗУН	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
75	20.03	Упражнения в равновесии, висах.	Учетный	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах - результат. Полоса препятствий.	1	составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои	проявлять интерес к новому учебному материалу

								равновесия скоростно- силовых качеств и гибкости	затруднения	
76		22.03		Строевые упражнения.	Учетный	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – результат (количество метров).	1	- четко выполнять организующие команды и приемы - описывать и демонстрировать технику лазанья по канату	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организов ывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обра щаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
77		23.03		Опорный прыжок.	Учетный	Техника опорного прыжка результат. Гимнастическая полоса препятствий.	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планиров ать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> форм ировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
IV ЧЕТВЕРТЬ										
78		03.04		Полоса препятствий.	Комплек сный	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1	четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществ лять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обра щаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ										

79		05.04		Ведение мяча змейкой правой и левой рукой.	Изучение нового материала	Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	1	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
80		06.04		Элементы баскетбола.	Комплексный	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1	- овладеть техникой бега понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
81		10.04		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	Комплексный	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1	- знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу

82		12.04		Эстафеты баскетболистов.	Комплексный	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	1	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
83		13.04		Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения.	Изучение нового материала	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1	- демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
84		17.04		Передачи мяча двумя руками после ведения.	Изучение нового материала	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	1	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
85		19.04		Передачи мяча от плеча.	Совершенствование ЗУН	Закрепить передачу от плеча.	1	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу

								ь технику ловли и передачи мяча	<u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	
86		20.04		Передачи двумя руками.	Совершенство ЗУН	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
87		24.04		Челночный бег 3x10 м.	Комплексный	Челночный бег 3x10 м.	1	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
88		26.04		Передача мяча двумя руками после ведения.	Комплексный	Игра «Мяч ловцу».	1	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
89		27.04		Передачи мяча	Совершенство	Передача мяча двумя	1	-	<u>познавательные</u> : ставить	проявлять учебно-

				от плеча.	нствован ие ЗУН	руками после ведения.		демонстрироват ь технику передвижения - демонстрироват ь технику ловли и передачи мяча	новые задачи <u>регулятивные</u> : планиров ать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаим одействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	познавательный интерес к новому учебному материалу
90		03.05		Передачи мяча	Соверше нствован ие ЗУН	Совершенствовать передачу от плеча.	1	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные</u> : выделя ть и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаим одействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
91		04.05		Элементы баскетбола.	Комплек сный	Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти.	1	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаим одействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА										
92		08.05		Перестроение дроблением и сведением.	Изучение нового материал а	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1	осваивать упражнения для развития скоростно- силовых	<u>познавательные</u> : выявля ть и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планиров ать свои действия	проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу

								способносте й	<u>коммуникативные</u> :обра щаться за помощью, формулировать свои затруднения	
93		10.05		Прыжки через скакалку за 1 мин.	Совершенство вание ЗУН	Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Перестрелка».	1	демонстриро вать прыжок че ре скакалку	<u>познавательные</u> : выявля ть и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планиров ать свои действия <u>коммуникативные</u> :обра щаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу
94		11.05		Бег 60м со старта с опорой на одну руку.	Комплек сный	Совершенствовать бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1	- бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу	<u>познавательные</u> : выявля ть и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планиров ать свои действия <u>коммуникативные</u> :взаим одействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
95		15.05		Высокий старт, ускорения 15м.	Комплек сный	Совершенствовать технику высокого старта, ускорения до 15м. Эстафеты.	1	- знать правила соревнований по бегу	<u>познавательные</u> : выявля ть и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планиров ать свои действия <u>коммуникативные</u> :взаим одействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
96		17.05		Бег 60 м.		Проверить бег 60 м -	1	- бегать 60 м	<u>познавательные</u> : выявля	осваивать

					Учетный	результат. Эстафеты с этапом до 30м.		на результат - знать правила соревновани й по бегу	ть и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планиров ать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаим одействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
97		18.05		Промежуточная аттестация						
98		22.05		Прыжки в длину с разбега.	Учетный	Проверить прыжки в длину с разбега- результат. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1	- выполнять тесты (прыжок в длину с разбега	<u>познавательные</u> : выявля ть и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаим одействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости
99		24.05		Медленный бег до 15 мин	Комплек сный	Медленный бег до 15 мин	1	- овладеть техникой длительного бега	<u>познавательные</u> : ориенти роваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оце нивать собствен ные результаты

100		25.05		Бег 1000 м.	Учетный	Бег 1000 м- результат. Эстафеты с предметами.	1	- знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты
101		29.05		Бег в медленном темпе.	Комплексный	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	1	- овладеть техникой длительного бега	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 6 КЛАССЕ

п/п №	№ урока	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Тип урока	Элементы содержания	Кол-во часов	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			
		план	факт						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
									I ЧЕТВЕРТЬ		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА											
1		05.09		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт.	Вводный	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2мин.	1	знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	<u>познавательные:</u> испол зовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу	
2		06.09		Низкий старт. Старт с опорой на одну руку.	Изучение нового материала	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
3		07.09		Бег 30 м с высокого старта.	Совершенствование ЗУН	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе	1	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	

						с ускорением до 100м.			процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению	
4	4	12.09		Прыжки в длину способом согнув ноги.	Изучение нового материала	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3мин.	1	демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата
5		13.09		Прыжок в длину с места.	Совершенствование ЗУН	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - бегать с максимальной скоростью 60м	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата
6		14.09		Бег на 30м с	Учетны	Учить метанию мяча с	1	- выбирать	<u>познавательные:</u> самос	проявлять

				высокого старта.	й	разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.		индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - продемонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча	тоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выдержку, самообладание
7		19.09		Метание мяча с разбега.	Совершенство ние ЗУН	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
8		20.09		Метание мяча с разбега.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u>	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

								умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	
9		21.09		Прыжок в длину с разбега.	Учетный	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1	- метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результат
10		26.09		Метание мяча с разбега на дальность.	Учетный	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками,	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ										
11		27.09		Передачи и ловля мяча в баскетболе.	Комплексный	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на	1	- изучать историю баскетбола - описывать	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдают	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному

						сопротивление.		технику изучаемых игровых приемов и действий	ь технику безопасности <u>коммуникативные</u> :взаим одействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	материалу
12		28.09		Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках.	Совершенствова ние ЗУН	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдат ь технику безопасности <u>коммуникативные</u> :взаим одействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
13		03.10		Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках.	Совершенствова ние ЗУН	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1	демонстрироват ь технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> :анализи ровать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> :обра щаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
14		04.10		Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	Изучени е нового материала	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1	демонстрироват ь технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать	<u>познавательные</u> :анализи ровать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

								технику ведения мяча	двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
15		05.10		Бросок мяча по кольцу после ведения.	Изучение нового материала	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1	демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
16		10.10		Бросок мяча по кольцу после ведения.	Учетный	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1	демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
17		11.10		Бросок по кольцу после ведения.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1	демонстрировать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

18		12.10		Бросок по кольцу после ведения.	Комплексный	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1	демонстрировать технику ведения мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
19		17.10		Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	Изучение нового материала	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
20		18.10		Комплекс упражнений с мячами.	Совершенствование ЗУН	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
21		19.10		Тренировка в подтягивании.	Совершенствование ЗУН	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

								передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук	с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	
22		24.10		Тренировка по подтягиванию.	Комплексный	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
23		25.10		Подтягивание на перекладине.	Учетный	КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1	описывать и выполнять верхнюю, нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладевать терминологией	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
24		26.10		Стойка игрока.	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1	- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

самостоятельно
упражнения для
развития силы
мышц
туловища

задачами
коммуникативные:
взаимодействовать со
сверстниками в процессе
выполнения освоения
техники игровых
приемов и действий

II ЧЕТВЕРТЬ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (3 часа)

25	07.11	Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
26	08.11	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Изучение нового материала	Познакомить с техникой нижней прямой подачи и верхней и нижней передач мяча через сетку в парах.	1	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании и команды - раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественный спорт	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты

								ственные спортсмены, олимпийские чемпионы.		
27		09.11		Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Совершенство ЗУН	Закрепить технику передач мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

28		14.11		Правила безопасности на уроках гимнастики.	Комплексный	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики
29		15.11		Кувырки вперед и назад слитно.	Изучение нового материала	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперед и назад слитно.	1	- описывать и демонстрировать технику кувырка вперед и назад - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное	проявлять интерес к новому учебному материалу

									мнение и позицию	
30		16.11		Лазание по канату в два и три приёма.	Изучение нового материала	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1	- описывать и демонстрировать технику кувырка назад - демонстрировать смешанные висы и упоры - описывать и демонстрировать	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
31		21.11		Лазание по канату.	Учетный	Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости - описывать и демонстрировать технику кувырка вперед и назад - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
32		22.11		Акробатическое соединение из 3 элементов.	Изучение нового материала	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперед и назад.	1	- описывать и демонстрировать технику кувырка вперед - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное	проявлять интерес к новому учебному материалу

									мнение и позицию	
33		23.11		Акробатическое соединение.	Совершенство ЗУН	Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1	- описывать и демонстрировать технику лазанья по канату - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
34		28.11		Лазание по канату.	Комплексный	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1	описывать и демонстрировать технику кувырка назад - описывать и демонстрировать технику лазанья по канату	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу
35		29.11		Способы прыжков через скакалку.	Совершенство ЗУН	Совершенствовать перестроения, изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1	- составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	проявлять интерес к новому учебному материалу
36		30.11		Прыжки через скакалку.	Учетный	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки	1	- описывать и демонстрировать технику	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач	проявлять интерес к новому учебному материалу

					через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.		стойки на лопатках оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные</u> : формулировать, отстаивать свое мнение	
37		05.12		Висы и подтягивание из висов.	Комплексный Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1	- описывать и демонстрировать технику лазанья по канату	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : грамотно излагать собственную точку зрения	проявлять интерес к новому учебному материалу
38		06.12		Подъем переворотом на низкой перекладине.	Изучение нового материала Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1	со скок прогнувшись	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
39		07.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Изучение нового материала Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъем переворотом. Комбинированная эстафета.	1	- осваивать упражнения по развитию координации- четко выполнять строевые приемы	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
40		12.12		Соскок из	Изучение Учить соскоку из упора	1	- четко	<u>познавательные</u> : ставить	проявлять интерес

				упора назад с поворотом на 90°.	е нового материала	назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.		выполнять организующие команды и приемы	новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	к новому учебному материалу
41		13.12		Висы и подтягивание из висов.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъем переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета	1	описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
42		14.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъем переворотом и соскок.	1	со скок прогнувшись	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
43		19.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Учетный	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъем переворотом. Игра.	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное	проявлять интерес к новому учебному материалу

									мнение и позицию	
44		20.12		Подъём переворотом и соскок.	Учетный	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
45		21.12		Гимнастическая полоса препятствий.	Комплексный	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1	составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на равновесия скоростно-силовых качеств и гибкости	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
46		26.12		Гимнастическая полоса препятствий.	Комплексный	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1	- описывать и демонстрировать технику лазанья по канату	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
47		27.12		Преодоление полосы препятствий.	Совершенствова ние ЗУН	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий.	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в	проявлять интерес к новому учебному материалу

						Тренировка в подтягивании.			соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	
III ЧЕТВЕРТЬ										
48		11.01		Полоса препятствий.	Учетный	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1	знать правила соревнований по гимнастике - демонстрировать простейшие комбинации	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА										
49		16.01		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Вводный	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	- знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу
50		17.01		Одновременный двухшажный ход..	Изучение нового материала	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1	- запоминать имена выдающихся лыжников - описывать технику двухшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу
51		18.01		Попеременный двухшажный	Учетный	Учёт попеременного двухшажного хода.	1	- описывать технику попеременного	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать	самостоятельно выполнять упражнения на

			ход.		Закрепить одношажные ходы.		двухшажного хода	ать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаим одействовать со сверстниками в процессе упражнений	развитие выносливости
52		23.01	Одновременный двухшажный ход.	Учетный	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1	- описывать технику одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
53		24.01	Попеременный ход.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1	- уметь передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности
54		25.01	Одновременные ходы.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание
55		30.01	Одновременный	Совершенствование	Совершенствовать	1	- описывать	<u>познавательные:</u> ставить	проявлять

				й одношажный ход.	нствова ние ЗУН	технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.		технику подъема «полуелочкой	новые задачи <u>регулятивные</u> : определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	активность, выдержку, самообладание
56		31.01		Одновременный бесшажный ход.	Совершенство нствова ние ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1	- описывать технику подъема «полуелочкой	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	проявлять активность, выдержку, самообладание
57		01.02		Подъём скользящим шагом.	Комплек сный	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1	демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и спуск - уметь передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
58		06.02		Спуск в основной стойке.	Учетный	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1	описывать технику торможения «плугом»	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости

								понятия и термины		
59		07.02		Подъём на склон скользящим шагом.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1	Демонстрировать технику торможения «плугом» передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
60		08.02		Подъём и спуски в парах и тройках за руки.	Комплексный	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1	Демонстрировать технику торможения «плугом» передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
61		13.02		Повороты (вправо и влево) на спуске.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1	Демонстрировать технику торможения «плугом» передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
62		14.02		Подъём	Учетны	Учёт техники подъёма	1	- описывать	<u>познавательные</u> :использ	проявлять силу

				скользящим шагом.	й	скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.		технику поворотов переступанием - Демонстрировать технику торможения «плугом»	овать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	воли, самообладание, выдержку
63		15.02		Повороты (вправо и влево) при спуске.	Учетный	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1	- описывать технику поворотов переступанием передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку
64		20.02		Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	владеть способами спортивной деятельности
65		21.02		Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до	1	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии	проявлять силу воли, самообладание, выдержку

			ходов.		100м.		на лыжах 3 км с попеременной скоростью	с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	
66		22.02	Встречные эстафеты с использованием склонов до 150 м.	Совершенство ЗУН	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1	- уметь передвигаться на лыжах в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности
67		27.02	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	Комплексный	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1	осваивать технику лыжных ходов	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности
68		28.02	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	Демонстрировать технику поворотов «пругом»	<u>познавательные</u> : планировать формы занятий <u>регулятивные</u> : организовывать места занятий <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность
69		01.03	Техника подъёмов и спусков.	Учетный	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1	- уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : планировать формы занятий <u>регулятивные</u> : организовывать места занятий <u>коммуникативные</u> : обсу	уметь организовывать свою деятельность

									ждать содержание совместной деятельности	
70		06.03		Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	демонстрировать технику поворотов переступанием	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
71		07.03		Подъем «полуелочкой»	Комплексный	Техника подъема «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1	- описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
72		13.03		Лыжные ходы на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	Комплексный	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1	уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ										
73		14.03		Подъём переворотом и соскок.	Совершенство ЗУН	Техника подъёма переворотом. Игра с преодолением	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в	проявлять интерес к новому учебному материалу

						препятствий.			соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	
74		15.03		Упражнения на перекладине.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
75		20.03		Гимнастическая полоса препятствий.	Совершенствование ЗУН	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1	составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для равновесия скоростно-силовых качеств и гибкости	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
76		21.03		Преодоление полосы препятствий.	Учетный	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1	- четко выполнять организующие команды и приемы - описывать и	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обра	проявлять интерес к новому учебному материалу

								демонстрировать технику лазанья по канату	щаться за помощью, формулировать свои затруднения	
77		22.03		Полоса препятствий.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.		демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формулировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
IV ЧЕТВЕРТЬ										
78		03.04		Подтягивание.	Комплексный	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ										
79		04.04		Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу

									материалу	
80		05.04		Остановка мяча прыжком и в шаге	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать остановки мяча прыжком и в шаге	1	- овладевать техникой бега понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
81		10.04		Передача двумя руками от груди в движении в парах	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать передачи двумя руками от груди в движении в парах	1	- знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
82		11.04		Передачи мяча в тройках с перемещением	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать передачи мяча в тройках с перемещением	1	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> :ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
83		12.04		Броски после	Совершенство вание	Совершенствовать	1	- демонстрирует	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи	проявлять навыки сотрудничества в

				ведения	ние ЗУН	броски после ведения		ь технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	<u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	разных ситуациях
84		17.04		Стойки и перемещения.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
85		18.04		Техника перемещений; стойка, остановки, ускорения.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
86		19.04		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой	1	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

								технику ведения мяча	<u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
87		24.04		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	Совершенствова ние ЗУН	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча в парах через сетку.	1	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
88		25.04		Перемещения в стойке, ускорения.	Совершенствова ние ЗУН	Совершенствовать перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
89		26.04		Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Совершенствова ние ЗУН	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
90		03.05		Перемещения приставными	Совершенствова	Совершенствовать перемещения	1	- понимать и выполнять	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать	проявлять личностные

				шагами, боком.	ние ЗУН	приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.		тактические действия - соблюдать правила игры	познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимно действовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	качества в процессе игровой деятельности
91		08.05		Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимно действовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

92		10.05		Промежуточная аттестация						
93		15.05		Прыжки в высоту с 3-шагов разбега.	Изучение нового материала	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1	демонстрировать прыжок через скакалку	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
94		16.05		Прыжок в высоту с разбега.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра	1	- бегать 60 м на результат - знать правила соревнований	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых

						«Перестрелка».		й по бегу	<u>коммуникативные:</u> взаим одействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	способностей
95		17.05		Метание мяча по горизонтально й цели с 8 м.	Изучени е нового материа ла	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	- знать правила соревновани й по бегу	<u>познавательные:</u> выявля ть и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планиров ать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаим одействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
96		22.05		Метание мяча по горизонтально й цели с 8 м.	Соверше нствова ние ЗУН	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	- бегать 60 м на результат - знать правила соревновани й по бегу	<u>познавательные:</u> выявля ть и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планиров ать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаим одействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
97		23.05		Метание мяча по горизонтально й цели с 8 м.	Соверше нствова ние ЗУН	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	- метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат - знать	<u>познавательные:</u> выявля ть и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаим	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости

								правила соревнований по метанию	одействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	
98		24.05		Старт с опорой на одну руку.	Совершенствование ЗУН	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1	- выполнять тесты (прыжок в длину с разбега	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости
99		29.05		Прыжки в длину с разбега	Учетный	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	- овладеть техникой длительного бега	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты
100		30.05		Прыжки в длину с разбега	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	- знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты

								- овладеть организаторскими умениями	<u>КОММУНИКАТИВНЫЕ</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	---	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 7 КЛАССЕ

п/п №	№ урока	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Тип урока	Элементы содержания	Кол-во часов	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)			
		план	факт						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
									I ЧЕТВЕРТЬ		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА											
1		01.09		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт.	Вводный	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2мин.	1	знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	<u>познавательные:</u> исползовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу	
2		05.09		Низкий старт. Старт с опорой на одну руку.	Изучение нового материала	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
3		07.09		Бег 30 м с высокого старта.	Совершенствование ЗУН	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе	1	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности	

						с ускорением до 100м.			устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению	
4		08.09		Прыжки в длину способом согнув ноги.	Изучение нового материала	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3 мин.	1	демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата
5		12.09		Прыжок в длину с места.	Совершенствование ЗУН	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин.	1	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - бегать с максимальной скоростью 60 м	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата
6		14.09		Бег на 30 м с высокого	Учетны	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт	1	- выбирать индивидуальный	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и	проявлять выдержку,

				старта.	й	бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.		режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча	формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	самообладание
7		15.09		Метание мяча с разбега.	Совершенство вание ЗУН	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
8		19.09		Метание мяча с разбега.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

								- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	
9		21.09		Прыжок в длину с разбега.	Учетный	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1	- метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результат
10		22.09		Метание мяча с разбега на дальность.	Учетный	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ										
11		26.09		Передачи и ловля мяча в баскетболе.	Комплексный	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу

							игровых приемов и действий	одействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу		
12		28.09		Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1	- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
13		29.09		Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках.	Совершенство вание ЗУН	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1	демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
14		03.10		Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	Изучение нового материала	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1	демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обра	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

									щаться за помощью, формулировать свои затруднения	
15		05.10		Бросок мяча по кольцу после ведения.	Изучение нового материала	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1	демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
16		06.10		Бросок мяча по кольцу после ведения.	Учетный	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1	демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
17		10.10		Бросок по кольцу после ведения.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1	демонстрировать технику ведения мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
18		12.10		Бросок по кольцу после	Комплек	Повторение элементов баскетбола. Учёт	1	демонстрировать технику	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи	проявлять навыки сотрудничества в

				ведения.	сний	техники броска по кольцу после ведения.		ведения мяча	<u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	разных ситуациях
19		13.10		Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	Изучение нового материала	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
20		17.10		Комплекс упражнений с мячами.	Совершенство ЗУН	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
21		19.10		Тренировка в подтягивании.	Совершенство ЗУН	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

							руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук	реализации <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
22		20.10		Тренировка по подтягиванию.	Комплексный	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1	- осваивать комбинации по технике владения мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>познавательные</u> : выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
23		24.10		Подтягивание на перекладине.	Учетный	КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1	описывать и выполнять верхнюю, нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладеть терминологией	<u>Познавательные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
24		26.10		Стойка игрока.	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1	- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные</u> :	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

								развития силы мышц туловища	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	
--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------	---	--

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

25		27.10		Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	Комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
----	--	-------	--	---	-------------	--	---	--	--	--

II ЧЕТВЕРТЬ

26		07.11		Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Изучение нового материала	Познакомить с техникой нижней прямой подачи и верхней и нижней передач мяча через сетку в парах.	1	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании и команды - раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены,	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты
----	--	-------	--	---	---------------------------	--	---	---	--	--

								олимпийские чемпионы.		
27		09.11		Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Совершенство ЗУН	Закрепить технику передач мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ										
28		10.11		Правила безопасности на уроках гимнастики.	Комплексный	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики
29		14.11		Кувьрки вперёд и назад слитно.	Изучение нового материала	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувьрки вперёд и назад слитно.	1	- описывать и демонстрировать технику кувьрка вперед и назад - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
30		16.11		Лазание по	Изучение	Учить лазанию по канату	1	- описывать и	<u>познавательные:</u> ставить	проявлять интерес

				канату в два и три приёма.	е нового материала	в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.		демонстрировать технику кувырка назад - демонстрировать смешанные висы и упоры - описывать и демонстрировать	новые задачи <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	к новому учебному материалу
31		17.11		Лазание по канату.	Учетный	Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости - описывать и демонстрировать технику кувырка вперед и назад - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
32		21.11		Акробатическое соединение из 3 элементов.	Изучение нового материала	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1	- описывать и демонстрировать технику кувырка вперед - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
33		23.11			Совершенство	Закрепить	1	- описывать и	<u>познавательные</u> : ставить	проявлять интерес

				Акробатическое соединение.	нствова ние ЗУН	акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.		демонстрировать технику лазанья по канату - описывать технику опорного прыжка	новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	к новому учебному материалу
34		24.11		Лазание по канату.	Комплексный	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1	описывать и демонстрировать технику кувырка назад - описывать и демонстрировать технику лазанья по канату	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу
35		28.11		Способы прыжков через скакалку.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать перестроения, изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1	- составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные</u> : формулировать, отстаивать свое мнение	проявлять интерес к новому учебному материалу
36		30.11		Прыжки через скакалку.	Учетный	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами.	1	- описывать и демонстрировать технику стойки на лопатках	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные	проявлять интерес к новому учебному материалу

					КУ- подтягивание.		оказывать страховку и помощь во время занятий	действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> форм улировать, отстаивать свое мнение	
37		01.12		Висы и подтягивание из висов.	Комплексный Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1	- описывать и демонстрировать технику лазанья по канату	<u>познавательные:</u> овладеет знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> грамотно излагать собственную точку зрения	проявлять интерес к новому учебному материалу
38		05.12		Подъём переворотом на низкой перекладине.	Изучение нового материала Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1	со склок прогнувшись	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
39		07.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Изучение нового материала Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1	- осваивать упражнения по развитию координации- четко выполнять строевые приемы	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
40		08.12		Соскок из упора назад с	Изучение нового Учить соскоку из упора назад с поворотом на	1	- четко выполнять организующие	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществ	проявлять интерес к новому учебному материалу

				поворотом на 90°.	материала	90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.		команды и приемы	лечь самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
41		12.12		Висы и подтягивание из висов.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъем переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета	1	описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
42		14.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъем переворотом и соскок.	1	со скок прогнувшись	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
43		15.12		Опорный прыжок ноги врозь через козла.	Учетны й	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъем переворотом. Игра.	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
44		19.12		Подъем	Учетны	Учёт техники подъёма	1	демонстрировать	<u>познавательные:</u> ставить	проявлять интерес

				переворотом и соскок.	й	переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.		ь технику опорного прыжка	новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	к новому учебному материалу
45		21.12		Гимнастическая полоса препятствий.	Комплексный	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1	составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на равновесия скоростно-силовых качеств и гибкости	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
46		22.12		Гимнастическая полоса препятствий.	Комплексный	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1	- описывать и демонстрировать технику лазанья по канату	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
47		26.12		Преодоление полосы препятствий.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными	проявлять интерес к новому учебному материалу

						подтягивании.			задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> :формировать собственное мнение и позицию	
III ЧЕТВЕРТЬ										
48		11.01		Полоса препятствий.	Учетный	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1	знать правила соревнований по гимнастике - демонстрировать простейшие комбинации	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА										
49		12.01		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Вводный	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	- знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу
50		16.01		Одновременный двухшажный ход..	Изучение нового материала	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1	- запоминать имена выдающихся лыжников - описывать технику двухшажного хода	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу
51		18.01		Попеременный двухшажный ход.	Учетный	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные	1	- описывать технику попеременного двухшажного хода	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости

						ходы.			<u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	
52		19.01		Одновременный двухшажный ход.	Учетный	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1	- описывать технику одновременного бесшажного хода	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
53		23.01		Попеременный ход.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1	- уметь передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности
54		25.01		Одновременные ходы.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание
55		26.01		Одновременный одношажный	Совершенствование	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники	1	- описывать технику подъема	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : определять	проявлять активность, выдержку,

				ход.	ние ЗУН	одновременного одношажного хода. Пройти 2км.		«полуелочкой	ть режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	самообладание
56		30.01		Одновременны й бесшажный ход.	Соверше нствова ние ЗУН	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1	- описывать технику подъема «полуелочкой	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> определя ть режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	проявлять активность, выдержку, самообладание
57		01.02		Подъём скользящим шагом.	Комплек сный	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1	демонстрироват ь технику подъема «полуелочкой» и спуск - уметь передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе	<u>познавательные:</u> использ овать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обра щаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
58		02.02		Спуск в основной стойке.	Учетны й	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1	описывать технику торможения «плугом»	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> регулиро вать физическую нагрузку <u>коммуникативные:</u> прим енять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости
59		06.02		Подъём на	Соверше	Совершенствовать	1	Демонстрирова	<u>познавательные:</u> использ	проявлять навыки

				склон скользящим шагом.	нствова ние ЗУН	технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.		ть технику торможения «плугом» передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	овать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	сотрудничества в разных ситуациях
60		08.02		Подъём и спуски в парах и тройках за руки.	Комплек сный	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1	Демонстрирова ть технику торможения «плугом» передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
61		09.02		Повороты (вправо и влево) на спуске.	Соверше нствова ние ЗУН	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1	Демонстрирова ть технику торможения «плугом» передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
62		13.02		Подъём скользящим	Учетны й	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней	1	- описывать технику поворотов	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач	проявлять силу воли, самообладание,

				шагом.		скоростью со сменой ходов.		переступанием - Демонстрировать технику торможения «плугом»	<u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выдержку
63		15.02		Повороты (вправо и влево) при спуске.	Учетный	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1	- описывать технику поворотов переступанием передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку
64		16.02		Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	владеть способами спортивной деятельности
65		20.02		Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 3 км с попеременной	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять силу воли, самообладание, выдержку

							скоростью	одействовать со сверстниками в процессе упражнений		
66		22.02		Встречные эстафеты с использованием склонов до 150 м.	Совершенство ЗУН	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1	- уметь передвигаться на лыжах в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности
67		27.02		Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	Комплексный	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1	осваивать технику лыжных ходов	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности
68		01.03		Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	Демонстрировать технику поворотов «плугом»	<u>познавательные:</u> планировать формы занятий <u>регулятивные:</u> организовывать места занятий <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность
69		02.03		Техника подъёмов и спусков.	Учетный	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1	- уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе	<u>познавательные:</u> планировать формы занятий <u>регулятивные:</u> организовывать места занятий <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание совместной	уметь организовывать свою деятельность

									деятельности	
70		06.03		Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	Комплексный	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	демонстрировать технику поворотов переступанием	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
71		09.03		Подъем «полуелочкой»	Комплексный	Техника подъема «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1	- описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
72		13.03		Лыжные ходы на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	Комплексный	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1	уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<u>познавательные:</u> выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> проявлять адекватные нормы поведения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ										
73		15.03		Подъём переворотом и соскок.	Совершенствование ЗУН	Техника подъёма переворотом. Игра с преодолением препятствий.	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными	проявлять интерес к новому учебному материалу

									задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> :формировать собственное мнение и позицию	
74		16.03		Упражнения на перекладине.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать технику подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1	демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> :планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> :формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
75		20.03		Гимнастическая полоса препятствий.	Совершенство вание ЗУН	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1	составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для равновесия скоростно-силовых качеств и гибкости	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
76		22.03		Преодоление полосы препятствий.	Учетный	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1	- четко выполнять организующие команды и приемы - описывать и демонстрировать технику лазанья по	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> :организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу

								канату		
77		23.03		Полоса препятствий.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.		демонстрировать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
IV ЧЕТВЕРТЬ										
78		03.04		Подтягивание.	Комплексный	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ										
79		05.04		Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
80		06.04		Остановка мяча	Совершенство	Совершенствовать	1	- овладевать	<u>познавательные:</u> использ	проявлять учебно-

				прыжком и в шаге	нствова ние ЗУН	остановки мяча прыжком и в шаге		техникой бега понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	овать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаим одействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	познавательный интерес к новому учебному материалу
81		10.04		Передача двумя руками от груди в движении в парах	Соверше нствова ние ЗУН	Совершенствовать передачи двумя руками от груди в движении в парах	1	- знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаим одействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
82		12.04		Передачи мяча в тройках с перемещением	Соверше нствова ние ЗУН	Совершенствовать передачи мяча в тройках с перемещением	1	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> :ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> :взаим одействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
83		13.04		Броски после ведения	Соверше нствова ние ЗУН	Совершенствовать броски после ведения	1	- демонстрировать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

								- описывать технику бросков мяча	соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	
84		17.04		Стойки и перемещения.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
85		19.04		Техника перемещений; стойка, остановки, ускорения.	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
86		20.04		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Совершенство вание ЗУН	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча над собой	1	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью,	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

									формулировать свои затруднения	
87		24.04		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча в парах через сетку.	1	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности
88		26.04		Перемещения в стойке, ускорения.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
89		27.04		Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
90		03.05		Перемещения приставными шагами, боком.	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в	1	- понимать и выполнять тактические действия	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь	проявлять личностные качества в процессе игровой

						мини-волейбол.		- соблюдать правила игры	работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимно действовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	деятельности
91		04.05		Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимно действовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

92		08.05		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Вводный	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1	осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
93		10.05		Прыжки в высоту с 3-шагов разбега.	Изучение нового материала	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1	демонстрировать прыжок через скакалку	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу

94		11.05		Промежуточная аттестация						
95		15.05		Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Изучение нового материала	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	- знать правила соревнований по бегу	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
96		17.05		Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Совершенствование ЗУН	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	- бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей
97		18.05		Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Совершенствование ЗУН	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	- метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат - знать правила соревнований по метанию	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости

									упражнений	
98		22.05		Старт с опорой на одну руку.	Совершенство ние ЗУН	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1	- выполнять тесты (прыжок в длину с разбега	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости
99		24.05		Прыжки в длину с разбега	Учетный	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	- овладеть техникой длительного бега	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты
100		25.05		Прыжки в длину с разбега	Совершенство ние ЗУН	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	- знать правила соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты

									легкоатлетических упражнений	
101		29.05		Метание мяча.	Учетный	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1	- овладеть техникой длительного бега	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты

УМК

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: Просвещение, 2010