Муниципальное общеобразовательное учреждение

Лацковская основная общеобразовательная школа

**Адаптированная рабочая программа**

по физической культуре

Предмет физическая культура

Предметная область физическая культура

Класс 5 класс

Учитель Еманов В.П.

Кол-во часов в неделю по учебному плану 3 час

Кол-во часов по учебному плану на 2022/2023 учебный год 104час

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Требования к уровню подготовки обучающих.
3. Содержание учебного предмета.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Учебно-методическое обеспечение предмета и перечень рекомендуемой литературы для учителя и учащегося.
6. Характеристика контрольно-измерительных материалов.
7. Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу адаптированная «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии:

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ОВЗ, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ОВЗ

**Цель программы:**

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи программы:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

-Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

-Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

*Задачи программы*

**Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.  Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4.  Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

**Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

**Воспитательные задачи**:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:
1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.
**Ожидаемый результат**: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.
В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.
Формами подведения итогов реализации программы являются:
- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.
Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

* выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
* выполнение движения в облегчённых условиях;
* выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
* использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
* использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
* использование имитационных упражнений,
* подражательные упражнения,
* использование при ходьбе, беге лидера,
* использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
* использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
* изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
* изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
* изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
* изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;
Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

**Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа:**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по адаптированной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях **нормативно-правовых актов**, в том числе: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»(с изм., Федеральными законами от 04.06.2014 г.№ 145-ФЗ. от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ) // http://www.consultant.ru/: http://www.garant.ru/Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г.№253«Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего,среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобр науки России от 08.06.2015 г.№ 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. №38) // http://www.consultant.ru/; http://www.garant.ru/Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г.№ 30067) // http://www.consultant.ru/; http://www.garant.ru/Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в МинюстеРоссии 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главногогосударственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85,Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) //http://www.consultant.ru/; http://www.garant.ru/Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528) //http://www.consultant.ru/; http://www.garant.rLi/Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. №729 (ред. от 16.01.2012 г «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» // http://www.consultant.ru/Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. №03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана» // http://www.consultant.ru/

Приказ Министерства образования и науки от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».

Приказ Министерства образования и науки от 25.08.2014г. № 01/2540 «Об утверждении модельных областных базисных учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов), для обучающихся ОВЗ общеобразовательных организаций на

2014-2015 учебный год»

Письмо Министерства образования и науки от 31.07.2009 г. №103/3404 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях».

Место учебного курса в учебном плане

-Школьный учебный план на 2022-2023 учебный год.

**2.Требования к уровню подготовки обучающих**

Программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На каждом уроке обучение основным двигательным навыкам и умениям сочетается с развитием физических качеств.

Одно из ведущих требований к уроку физической культуры — двигательная активность, динамичность, эмоциональность в сочетании с общеобразовательной направленностью. Достижению этого способствует творческий подход учителя к применению различных форм обучения играм, физическим упражнениям, к использованию методов и средств, стимулирующих активность и интерес учащихся: музыкального сопровождения, тренажеров, широкого спортивного инвентаря, работа с карточками, игры по станциям и т. д.

На уроках необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся с ОВЗ. Для этого необходимо знать данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений, учитывать уровень физического развития, физической подготовленности школьников.

Оценка по предмету «физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися знаний по физической культуре и техникой двигательных действий, а также от результатов выполнения учебных нормативов.

При оценке успеваемости принимается во внимание принадлежность детей к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

При проведении занятий необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические нормы мест занятий.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы
*В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:*

Знать/понимать

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы само массажа;

Уметь

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

**3.Содержание учебного предмета**

**5 класс**

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой**. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой**.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Легкая атлетика (39 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (30 часов**)

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90

**Элементы единоборства 9 часов**

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (15 часов)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **5** КЛАССА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из рас­чёта 3 ч в неделю. В 5 классе — 105ч.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Всего | 1 четверть | Зачет | 2 четверть | Зачет | 3 четверть | Зачет | 4 четверть | Зачет |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21 | - | 6 | 21 | 4 | - | 6 | 12 | 6 |
| Легкая атлетика | 39 | 27 |  | - | - | - | - | - | - |
| Спортивные игры баскетбол | 18 | - | - | - | -- | 18 | - | - | - |
| Спортивные игры волейбол | 12 | - |  | - | - | 12 | - | - | - |
| Лыжная подготовка | 12 | - | - | - | - | - | - | 12 | - |
| Всего | 102 | 27 | - | 21 | - | 30 | - | 24 | - |

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС**

**для обучающихся 5 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Тип урока** | **Решаемые проблемы** | **Виды деятельности** | **Планируемые результаты** | **Вид контроля** | **Приемы и методы работы с детьми с ОВЗ** | **Дата по плану** | **Дата по****факту** |
|  |  |  |  |  |  | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |  |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика (27 часов ) 1 четверть** |  |
| **1** | Инструктаж по ТБ по легкой атлетикеСпринтерский бег. | 1 | Ввод-ный | Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетики. Ознакомление со спринтерским бегом. | бег с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высокого стартапростейшие ПМП при травмах и ушибах. | Научитьсябегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высокого стартанаучиться:выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:**осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **2** | Основы техники спринтерского бега.  | 1 | Изучение нового материала | Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ. | - бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров-выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию. | научиться: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метровнаучиться:выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **3** | Спринтерский бег.  | 1 | Комбинированный урок | СБУ. ОРУ. Бег по дистанции 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | - бегать с низкого старта на короткие дистанции.-выполнять бег с высоким подниманием бедра. | научиться: выполнять бег с низкого старта на короткие дистанции.научиться:выполнять бег с высоким подниманием бедра. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **4** | Спринтерский бег.  | 1 | Комбинированный урок | СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств. | -бегать с максимальной скоростью 60 метров.-выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением. | научиться:бегать с максимальной скоростью 60 метров. научиться:выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой**П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **5** | Контрольный урок по Спринтерскому бегу на 60 м . | 1 | Контрольный урок | Высокий старт 40 метров, бег по дистанции 50-60 метров на результат. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств | - бег с максимальной скоростью 60 метров.-выполнять тестовый норматив на 60 метров. | научиться:бегать с максимальной скоростью 60 метров. научиться:выполнять высокий старт с последующим стартовым ускорением. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой**П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Зачетный | Индивидуальная работа |  |  |
| **6** | Метание малого мяча. | 1 | Изучение нового материала | Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. | - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность.-выполнять прыжки в длину с места. | -научиться прыгать в длину с места, метать мяч на дальность. выполнять прыжки в длину с места. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **7** | Контрольныйурок.Метание малого мяча(150г) на дальность.  | 1 | Комбинированный урок | Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. | - прыгать в длину с места, метать мяч на дальность.-выполнять метания мяча на дальность | научиться: прыгать в длину с места, метать мяч на дальность, выполнять метания мяча на дальность | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Зачетный | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **8** | Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета. | 1 | Репродуктивный урок | Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки. | - прыгать в длину с места и бегать с максимальной скоростью.-выполнять передачу эстафетной палочки. | Научиться прыгать в длину с места и бегать с максимальной скорости ,выполнять передачу эстафетной палочки. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой**П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **9** | Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета. | 1 | Комбинированный урок | Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки. | - прыгать в длину с места.-выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места. | Научиться прыгать в длину с места и бегать с максимальной скорости ,выполнять передачу эстафетной палочки. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **10** | Контрольный урок по прыжкам в длину.  | 1 | Контрольный | Прыжок в длину с места на результат, развитие скоростно-силовых качеств. | - прыгать в длину с места.-выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места. | Научиться прыгать в длину с места, выполнять тестовый норматив прыжок в длину с места. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Зачетный | Индивидуальная работа |  |  |
| **11** | Бег на средние дистанции. | 1 | Изучение нового материала | Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ. Правило соревнований в беге на средние дистанции. | - пробегать 1500 метров.-пробегать и выполнять старт на среднюю дистанцию | Научиться пробегать 1500 метров,выполнять высокий старт и бежать на средние дистанции.. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **12** | Бег на средние дистанции. | 1 | Изучение нового материала | Бег 1500 метров ОРУ.СБУ. Спортивная игра | - бегать в равномерном темпе(15мин)-пробегать по пересеченной местности и преодолевать препятствия. | научиться пробегать 1500 метров, пробегать и выполнять старт на средние дистанции. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **13** |  Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий  | 1 | Изучение нового материала | Бег ( 15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | - бегать в равномерном темпе (16 мин). -пробегать бег на выносливость в течение 16 минут. | научиться бегать в равномерном темпе(15мин) **,выполнять бег** с преодолением препятствий. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **14** |  Равномерный бег (16 мин) | 1 | Изучение нового материала | Равномерный бег (16мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра. | - бегать в равномерном темпе (17 мин) -пробегать на выносливость в течение 17 минут | Научиться бегать в равномерном темпе (16 мин), пробегать бег на выносливость в течение 16 минут. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **15** |  Равномерный бег(17 мин) | 1 | Репродуктивный урок |  Равномерный бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости. | - бегать в равномерном темпе (18 мин). -пробегать на выносливость в течение 18 минут. | Совершенствоваться в равномерном темпе (18 мин). научиться: пробегать на выносливость в течение 18 минут. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **16** | Равномерный бег (18 мин) | 1 | Репродуктивный урок | Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | - бегать в равномерном темпе (18 мин) -пробегать на выносливость ,выполнять специально беговые упражнения. | Совершенствование бега а равномерном темпе (18 мин), пробегать на выносливость ,выполнять специально беговые упражнения. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой П.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **17** | Равномерный бег(18 мин) | 1 | Комбинированный урок | Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Спортивная игра. | - бегать в равномерном темпе (18 мин) -контролировать нагрузку при развитии на выносливость | Совершенствование бега в равномерном темпе (18 мин), контролировать нагрузку при развитии на выносливость | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **18** | Равномерный бег(18 мин) | 1 | Комбинированный урок | Равномерный бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | - бегать в равномерном темпе (19 мин) -контролировать своё самочувствие при развитии выносливости. | Совершенствование бега в равномерном темпе (18 мин), контролировать нагрузку при развитии на выносливость. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **19** |  Равномерный бег(19 мин) | 1 | Комбинированный урок | Равномерный бег 19 мин ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости. | - бегать в равномерном темпе (20 мин) -вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | Научиться бегать в равномерном темпе (19 мин):, уметь контролировать своё самочувствие при развитии выносливости. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **20** | Равномерный бег (20 мин) | 1 | Комбинированный |  Равномерный бег 20мин. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.  | - бегать в равномерном темпе. (20 мин), проведение спортивной игры на развитие выносливости. | Научиться бегать в равномерном темпе (20 мин) вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **21** | Равномерный бег (20 мин) | 1 | Контрольный |  Равномерный бег 20мин. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.  | - бегать мин в равномерном темпе, уметь выполнять бег на 20 минут, на результат.  | Научиться бегать в равномерном темпе (20 мин) вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **22** | Бег 1.5км с учетом времни | 3 | Комбинированный | Бег 1.5 км с учетом времени. | - бегать с максимальной скоростью, -выполнят ОРУ в движении | Научиться бегать в равномерном темпе, пробегать бег на 1.5 км с учетом времени. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **23** | Челночный бег 3х10. | 1 | Изучение нового материала | ОРУ с предметами (скакалки). Техника выполнения челночного бега 3x10,спортивная игра. | - бегать с максимальной скоростью. -выполнять тестовый норматив челночного бега 3х10 м. | Научиться бегать с максимальной скоростью, выполнять старт при беге на 3х10 м. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **24** | Челночный бег 3х10. | 1 | Комбинированный урок | ОРУ с предметами (мячи), челночный бег 3x10, спортивная игра. | бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам игры. -выполнять ускорение с разных положений. | научиться бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам, выполнят ОРУ с предметами. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **25** | Тестирование челночного бега 3х10. | 1 | Контрольный урок | ОРУ с предметами (палки). Тестирование челночного бега 3x10 м | -бегать с максимальной скоростью, играть футбол по правилам игры.выполнять круговую тренировку.выполнять зачет по челночному бегу 3х10 м.  | научиться бегать с максимальной скоростью., выполнять тестовый норматив челночного бега 3х10 м. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Зачетный | Индивидуальная работа |  |  |
| **26** |  Ускорение с разных положений. | 1 | Репродуктивный урок | ОРУ с предметами (воздушные шары). СБУ. Ускорение с разных положений. Спортивные игры. | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров с высокого старта-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. | Научиться бегать с максимальной скоростью, играть в футбол по упрощенным правилам игры, выполнять ускорение с разных положений. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **27** | Эстафета. | 1 | Репродуктивный урок | ОРУ с предметами (воздушные шары). СБУ. Ускорение с разных положений. Спортивные игры. | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 20-40 метров-выполнять тестовый норматив на короткую дистанцию. | Научиться бегать с максимальной скоростью, играть футбол по правилам игры, выполнять круговую тренировку. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия по легкой атлетике со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
|  |  | **Гимнастика (21 час) 2 четверть** |
| **28** | Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой. | 1 | Комбинированный урок | Как правильно выполнять гимнастические упражнения. Как развить двигательные качества в гимнастике. | Акробатика. Кувырок вперёд, кувырок назад. Равновесие. | Научиться вести себя на уроке и соблюдать подготовку формы к уроку. Научиться выполнять кувырки. | **Р.:** применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению акробатических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к виду спорта, к товарищам. | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **29** | Развитие силы и силовой выносливости. | 1 | Комбинированный урок | Как развивать силу, координацию при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями.  | Акробатика. Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекаты. Висы, упоры. | Научиться выполнять кувырки, перекаты. Научиться выполнять комплекс упражнений с гантелями. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П**.: давать оценку выполнению акробатических упражнений.**К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстниками. | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **30** | ОФП. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка.  | 1 | Комбинированный урок | Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. Круговая тренировка. Вис согнувшись, прогнувшись. | Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекаты. Вис согнувшись, прогнувшись, упор, переворот. | Научиться выполнять вис согнувшись и прогнувшись. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **31** | Смешанные висы. | 1 | Комбинированный урок | Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями. Смешанные висы. | Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. Висы смешанные, упор, переворот. Лазание по канату в два приёма. | Научиться выполнять смешанные висы., упражнения в висах. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстниками. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **32** | Двигательные действия в висах и смешанных висах. | 1 | Комбинированный урок | Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями. Как выполнить двигательные действия в висах и смешанных висах. | Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. Упор, переворот. Лазание по канату в два приёма.  | Научиться выполнять двигательные действия в смешанных висах. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой**П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Организовывать совместные занятия гимнастикой со сверстниками. | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **33** | ОФП. Игры – эстафеты на гимнастических скамейках. | 1 | Комбинированный урок | Как развивать координацию, двигательные качества при помощи гимнастических упражнений. ОРУ с гантелями. Эстафеты на скамейках. | Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. Лазание по канату. | Научиться выполнять эстафеты на скамейках. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Осваивать игровые действия и приемы самостоятельно | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **34** | Развитие силовой выносливости посредством игровых упражнений. | 1 | Комбинированный | Как развивать силовую выносливость, двигательные качества при помощи игровых упражнений. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату. | Мост. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. | Научиться выполнять упражнения на гимнастической стенке, развивать в упражнениях силовую выносливость. Научиться выполнять комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П**.: давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Осваивать гимнастические действия самостоятельно. Самостоятельно составлять комплекс ОРУ. | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **35** | Лазание по канату в два приёма. | 1 | Комбинированный | Как выполнять лазание по канату в два приёма. Кувырок вперёд, кувырок назад. ОРУ со скакалкой. | Лазание по канату в два приёма. Кувырок вперёд, кувырок назад. | Научиться выполнять лазание по канату в два приёма, преодолевать страх высоты. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений. **К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении упражнений. | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **36** | ОФП. Прыжки. Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | Комбинированный | Как выполнять акробатические упражнения. Как развивать гибкость в акробатических упражнениях. ОРУ со скакалкой. | Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. | Научиться выполнять акробатические упражнения. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении упражнений. | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **37** | Совершенствование акробатических упражнений. | 1 | Комбинированный урок | Как выполнять акробатические упражнения. Как развивать гибкость в акробатических упражнениях . ОРУ со скакалкой. | Кувырок вперёд, кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. | Научиться выполнять акробатические упражнения. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой. **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении упражнений. | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **38** | Два кувырка вперёд слитно. | 1 | Комбинированный урок | Как выполнить кувырок вперёд, два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Перекат в стойку на лопатках. Мост. | Акробатические упражнения, акробатическое соединение. | Научиться выполнять два кувырка вперёд слитно. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении упражнений. | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **39** | ОФП. Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на гибкость. | 1 | Контрольный | Как выполнить тест по наклону из положения стоя на гимнастической скамейке.  | Техника выполнения наклона стоя на гимнастической скамейке. | Научиться выполнять технику наклона стоя на гимнастической скамейке. | **Р.:** применять правила подбора одежды, обуви для занятий гимнастикой **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении упражнений | Зачетный | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **40** | Перекат назад в стойку на лопатках. Два-три кувырка назад слитно. | 1 | Комбинированный урок | Как выполнять перекат назад в стойку на лопатках. Как выполнять серию кувырков слитно. Мост. Акробатическое соединение. Опорный прыжок. ОРУ с гимнастической палкой. | Акробатические упражнения, акробатическое соединение. | Научиться выполнять перекатом назад стойку на лопатках. Научиться выполнять два кувырка назад слитно. | **Р.:** использовать изученные упражнения в организации активного отдыха.**П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Осваивать гимнастические действия самостоятельно. Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении упражнений. | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **41** | Акробатическое соединение из 3-4 элементов. «Мост» из положения лёжа, стоя. | 1 | Комбинированный | Как выполнять акробатическое соединение из 3 - 4 упражнений. Как выполнять «мост» из положения лёжа, стоя. | Акробатическое соединение. | Научиться выполнять акробатическое соединение из 3 - 4 упражнений. Научиться выполнять «мост» из положения лёжа, стоя. | **Р.:** использовать изученные упражнения в организации активного отдыха.**П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Осваивать гимнастические действия самостоятельно. Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении упражнений. | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **42** | ОФП. Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 \* на время | 1 | Комбинированный | Как выполнять подтягивание в висе. | Техника выполнения подтягивания в висе. | Научиться выполнять технику подтягивания в висе. | **Р.:** использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Самостоятельно выявлять типичные ошибки при выполнении упражнений. | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **43** | Опорный прыжок: вскок на гимнастического козла (80-100 см), соскок прогнувшись. | 1 | Комбинированный | Как выполнять опорный прыжок на козла в упор присев, соскок прогнувшись.  | Прыжок ан опору, соскок. | Научиться выполнять опорный прыжок, преодолевать страх. | **Р.:** использовать изученные упражнения в организации активного отдыха.**П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **44** | ОФП. Развитие быстроты и скоростных качеств при выполнении полосы препятствий. | 1 | Комбинированный | Как преодолеть гимнастическую полосу препятствий. | Полоса препятствий. Акробатические и гимнастические упражнения. | Научиться развивать двигательные качества и умения при преодолении полосы препятствий.  | **Р.:** использовать изученные упражнения в организации активного отдыха.**П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **45** | ОФП. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Комбинированный | Как быстро преодолеть гимнастическую полосу препятствий. | Полоса препятствий. Акробатические и гимнастические упражнения. | Научиться развивать двигательные качества и умения при преодолении полосы препятствий. | **Р.:** использовать изученные упражнения в организации активного отдыха.**П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **46** | Совершенствование акробатических и гимнастических упражнений. | 1 | Комбинированный | Как выполнять акробатические упражнения. Как развивать гибкость, подвижность в суставах в акробатических упражнениях. | Акробатические и гимнастические упражнения. | Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении упражнений. | **Р.:** использовать изученные упражнения в организации активного отдыха. **П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **47** | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 | Репродуктивный урок | Как быстро преодолеть препятствия. | Акробатические и гимнастические упражнения | Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении упражнений. | **Р.:** использовать изученные упражнения в организации активного отдыха.**П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **48** | ОФП. Развитие подвижности в суставах, силы в специальных упражнениях. | 1 | Репродуктивный урок | Как развивать силовую выносливость, двигательные и физические качества при помощи специальных упражнений. | Акробатические и гимнастические упражнения | Научиться развивать двигательные качества и умения при выполнении упражнений. | **Р.:** использовать изученные упражнения в организации активного отдыха.**П.:** давать оценку выполнению гимнастических упражнений.**К.:** осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Осваивать технику выполнения самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Психогимнастика |  |  |
|  |  | Спортивные игры. Баскетбол (17 часов) 3 четверть |
| **49** | Инструктаж Т.Б на уроках Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. | 1 | Комбинированный урок | Познакомить с историй баскетбола, выдающимися отечественными спортсменами | игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнение правильных технических действий в игре | Историю баскетбола и име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. основным приёмами игры в баскетбол | Регулятивные: планирование - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные,кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью | Нравственно-этическая ориентация - уважительное от­ношение к чужому мнению Самоопределение - начальные навыки адаптации при из­менении ситуации поставленных задач | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **50** | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.  | 1 | Комбинированный урок | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | владеть терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре, соблюдать правила безопас­ности | **Р:** коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после ег о завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. **П:** обще-учебные , ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. **К:**взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудниче­ство - формулировать свои затруднения | Смысло-образование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **51** | Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. с помощью двигательных действий | **1** | Контрольный урок | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | **Р:**прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.**П:**обще-учебные - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **К:**взаимодействие - строить для партнера понятные выска­зывания | Самоопределение - осознание своей этнической при­надлежности. Нравственно-этиче­ская ориентация - уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **52** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.  | **1** | Комбинированный | Техника передачи мяча от груди техника броска с места,техника остановок и поворотов | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | **Р:**прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.**П:**общеучебные - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **К:**взаимодействие - строить для партнера понятные выска­зывания | Самоопределение - принятие образа«хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **53** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.  | 1 | Комбинированный урок | обучить технике низкой, средней и высокой стойке.научить технике ловли мяча. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | **Р:** целеполагание - преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.**П:** общеучебные - осоз­нанно строить сообщения в устной форме.**К:**взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию | Самоопределение - принятие образа«хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **54** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (*левой*) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками  | 1 | Комбинированный | обучить технике ведения мяча в движении. закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Р**: целеполагание - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изме­нения в план действия**.** **П:**общеучебные - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этиче- ская ориентация - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | Текущий  | Психогимнастика |  |  |
| **55** | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | Репродуктивный урок | Закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Научиться:**выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | **Р:**целеполагание - удер­живать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор­рекция - вносить изменения в способ действия.**П:**общеучебные - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.**К:**инициативное со­трудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | Самоопределение - осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **56** | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | Комбинированный урок | Научить технике ловли мяча. обучить технике броска в движении. | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Научиться:**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности | **Р:** целеполагание - преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.**П:** общеучебные - осоз­нанно строить сообщения в устной форме.**К:**взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию | Самоопределение - принятие образа«хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **57** | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.  | 1 | Комбинированный | обучить тактике позиционного нападения, закрепить технику ловли и передачи мяча в движении. | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Научиться:**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий | **Р:**целеполагание - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изме­нения в план действия. **П:** общеучебные - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Самоопределение - осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **58** | Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение *(5:0)* без изменения позиции игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | Комбинированный урок | Совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков, обучить тактике позиционного нападения | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Научиться:**моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Р: целеполагание - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изме­нения в план действия. П: общеучебные - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Самоопределение - осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **59** | Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение *(5:0)* без изменения позиции игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | Комбинированный урок | Совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков, обучить тактике позиционного нападения | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Научиться:**моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Р: целеполагание - удер­живать учебную задачу;осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор­рекция - вносить изменения в способ действия.П: общеучебные - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.К: инициативное со­трудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | Самоопределение - принятие образа«хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **60** | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.  | 1 | Изучение нового материала | Обучить тактике свободного нападения**,** обучить технике выбивания и вырывание мяча | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Научиться:**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий | Р: прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П: общеучебные - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные выска­зывания | Нравственно-этическая ориентация - уважительное от­ношение к чужому мнению. | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **61** | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.  | 1 | Комбинированный урок | Совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков, ведение-остановка-бросок, обучить технике выбивания и вырывание мяча | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Научиться:**моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Р: целеполагание - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция -вносить изме­нения в план действия. П: общеучебные - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Самоопределение - осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **62** | Стойка и передвижения игрока. . Игра в мини-баскетбол.  | 1 | Репродуктивный урок | Обучить технике броска с места, обучить тактике свободного нападения**,** обучить технике выбивания и вырывание мяча | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Научиться:**выполнять правила игры, уважительно относить­ся к сопернику и управлять своими эмоциями. | Р: планирование - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. П: общеучебные - кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью | Самоопределение - осознание своей этнической при­надлежности. Нравственно-этиче­ская ориентация - уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **63** | Стойка и передвижения игрока. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.  | 1 | Изучение нового материала | Обучить тактике свободного нападения**,** нападение быстрым прорывом**,** совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков: | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Научиться:**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий | Р:прогнозирование — предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П: общеучебные - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие - строить для партнера понятные выска­зывания | Нравственно-этическая ориентация - уважительное от­ношение к чужому мнению. | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **64** | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.  | 1 | Комбинированный урок | Обучить тактике свободного нападения**,** нападение быстрым прорывом, взаимодействия двух игроков через заслон, совершенствование техники ловли, передачи, ведения, бросков. | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Научиться:**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий | Р: целеполагание - фор­мулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция - вносить изме­нения в план действия. П: обще-учебные - опре­делять, где применяются действия с мя­чом; ставить, формулировать и решать проблемы.К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы;управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Самоопределение - осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **65** | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | 1 | Комбинированный урок | Обучить тактике свободного нападения**. ,**совершенствование техники выбивания и вырывание мяча | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | **Научиться:**выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры в баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | Р: планирование - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. П: обще-учебные - кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью | Самоопределение - самостоятельность и личная ответст­венность за свои поступки. Смысло- образование - самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
|  |  | Спортивные игры. Волейбол (13 часов) |
| **66** | Т.Б. по волейболу.Стойки игрока. Передвижения в стойке.  | 1 | Вводный урок | Познакомить с историей волейбола. | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Знать:**историю волейбола и име­на выдающихся отечественных волейболистов -олимпийских чемпионов.**Научиться:** основным приёмами игры в волей­бол | Р: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудниче­ство - формулировать свои затруднения | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **67** | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.  | 1 | Изучение нового материала | Учить основным приёмам волейбола. | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: планирование - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью | Самоопределение - принятие образа«хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **68** | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.  | 1 | Комбинированный урок | Обучить технике передачи мяча над собой. | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; кор­рекция - вносить необходимые измене­ния и дополнения.Познавательные: общеучебные - ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное со­трудничество - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | Самоопределение - осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | Теккущий | Дидактическая игра |  |  |
| **69** | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.  | 1 | Комбинированный | Научить передаче мяча через сетку. | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: целеполагание - удер­живать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор­рекция - вносить изменения в способ действия.Познавательные: общеучебные - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.Коммуникативные: инициативное со­трудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | Самоопределение - принятие образа«хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **70** | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол | 1 | Изучение нового материала | Учить игре в волейбол по упрощённым правилам | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: планирование - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью | Самоопределение - осознание своей этнической при­надлежности. Нравственно-этиче­ская ориентация - уважительное от­ношение к истории и культуре других народов | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **71** | Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол | 1 | Комбинированный урок | Учить игре в волейбол по упрощённым правилам | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: планирование - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью | Самоопределение - принятие образа«хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **72** | Стойки игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол | 1 | Комбинированный урок | Проверить основные элементы техники в волейболе. | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | Регулятивные: целеполагание - преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.Познавательные: общеучебные - осоз­нанно строить сообщения в устной форме.Коммуникативные: взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **73** | Стойки игрока. Передвижения в стойке. в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | Комбинированный урок | Научить передаче мяча через сетку | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: целеполагание - удер­живать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор­рекция - вносить изменения в способ действия.Познавательные:общеучебные - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.Коммуникативные: инициативное со­трудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | Самоопределение - принятие образа«хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **74** | Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | Изучение нового материала | Техника нижней прямой подачи. Игра мини- волейбол | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Регулятивные: контроль и самокон­троль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.Познавательные: общеучебные -вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | Нравственно -этическая ориентация - уважительное от­ношение к чужому мнению.**Самоопределение —** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **75** | Передвижения в стойке.. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | Комбинированный урок | Учить технике нижней подачи мяча. проверить основные элементы техники в волейболе. | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: целеполагание - удер­живать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор­рекция - вносить изменения в способ действия.Познавательные: общеучебные - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.Коммуникативные: инициативное со­трудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | Нравственно -этическая ориентация - уважительное от­ношение к чужому мнению.**Самоопределение —** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **76** | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м.  | 1 | Комбинированный урок | Тактика позиционного нападения,основные элементы техники игры волейбол, техника нижней подачи мяча. | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**владеть терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре, соблюдать правила безопас­ности | Регулятивные: контроль и самокон­троль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.Познавательные: обще-учебные - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.Коммуникативные: инициативное со­трудничество - формулировать свои затруднения | Самоопределение - осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **77** | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | Комбинированный урок | Проверить основные элементы техники в волейболе. | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | Регулятивные: целеполагание - преоб­разовывать практическую задачу в об­разовательную.Познавательные: обще-учебные - осоз­нанно строить сообщения в устной форме.Коммуникативные:взаимодействие - задавать вопросы, формулировать свою позицию | Смысло-образование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **78** | . Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | Комбинированный урок | Проверить основные элементы техники в волейболе. | **Уметь:**  играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | **Научиться:**выполнять на оценку основные технические действия и приёмы иг­ры волейбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности | Регулятивные: коррекция - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: обще-учебные - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окру­жающей действительности в соответст­вии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудниче­ство - формулировать свои затруднения | Смысло-образование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций. | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
|  |  | **Лыжная подготовка (12 часов) 4 четверть** |
| **79** | Инструктаж Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 | Комби­нирован­ный | Повторение организа­ционно-методических требований, применяе­мых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторе­ние техники ступающе­го и скользящего шага на лыжах без лыжных палок | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступаю­щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыж­ных палок | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **80** | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 | Комби­нирован­ный | Повторение организа­ционно-методических требований, применяе­мых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторе­ние техники ступающе­го и скользящего шага на лыжах без лыжных палок | Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступаю­щий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыж­ных палок | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **81** | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | 1 | Комби­нирован­ный | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием | Передвижение на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием | Знать технику передвиже­ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику поворота переступанием на лыжах | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату. Познавательные : передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **82** | Попере­менный и одновре­менный двушажный ход на лыжах | 1 | Комби­нирован­ный | Повторение попере­менного и одновремен­ного двушажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком | Попеременный и од­новременный двушажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком | Знать технику выполнения поперемен­ного и одно­временного двушажного хода на лыжах, а также пово­ротов на лыжах прыжком | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двушажным ходом | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **83** | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 | Комби­нирован­ный | Повторение попере­менного и одновремен­ного двушажного хода на лыжах, разучивание попеременного одно­шажного хода на лыжах, повторение правил об­гона на лыжне. | Попеременный и од­новременный двушажный ход на лыжах, попеременный одно­шажный ход на лыжах, правила обгона на лыж­не. | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двушажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одно­временным двушажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **84** | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 | Комби­нирован­ный | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, разучивание одновре­менного одношажного хода, повторение техни­ки обгона на лыжне | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двушажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одно­временным двушажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **85** | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 | Комби­нирован­ный | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, разучивание одновре­менного одношажного хода, повторение техни­ки обгона на лыжне | Лыжные ходы, одно­временный одношаж­ный ход на лыжах, обгон на лыжне | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным и од­новременным двушажным ходом, попере­менным одно­шажным ходом, правила обгона на лыжне. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одно­временным двушажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **86** | Подъем «полу-елочкой» «елочкой», и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 | Комби­нирован­ный | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, подъема на склон «елоч­кой», «полу-елочкой» и спуска в основной стойке на лыжах | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полу-елочкой», спуск в основной стойке | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полу-елочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели. Познавательные: кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полу-елочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **87** | Подъем «полу-елочкой» «елочкой», и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 | Комби­нирован­ный | Повторение ранее из­ученных лыжных ходов, подъема на склон «елоч­кой», «полу-елочкой» и спуска в основной стойке на лыжах | Лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» и «полу-елочкой», спуск в основной стойке | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полу-елочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели. Познавательные: кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полу-елочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **88** | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 | Комби­нирован­ный | Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полу-елочкой», «елочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом» | Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полу-елочкой», «елоч­кой», спуск со склона в основной стойке, тор­можение «плугом» | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полу-елочкой», «елочкой», технику спуска в основнойстойке и тормо­жения «плугом» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели. Познавательные: кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полу-елочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **89** | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | 1 | Комбинированный | Проведение прохожде­ния дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания | Прохождение дистан­ции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное ка­тание | Знать технику спуска со скло­на в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «На­каты» и «Под­ними предмет» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и само-коррекции. Познавательные: спускаться со скло­на в низкой стойке, играть в по­движные игры «Накаты» и «Подни­ми предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **90** | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Контрольный | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой», | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само-коррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  | Зачетный | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика (15 часов)** |
| **91** | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | Учить технике высокого старта,пробегать с максимальной скоростью 60 м |  бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | выполнятьтехнику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м.  | Регулятивные:овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные:общеучебные-формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.Коммуникативные: инициативное со­трудничество-участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других | Нравственно-этическая ориентация – Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности**ее позитивном влиянии на развитие человека.** | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **92** | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | Совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений. |  бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения | Регулятивные: прогнозирование – пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. Познавательные: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулиро­вать проблемы.Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Самоопределение – осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **93** | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Точно в цель». Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | Учить выполнять командные действия в эстафете. | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.- передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.историю лёгкой атлетики | Регулятивные: осуществление учебных действий – выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; кор­рекция – вносить необходимые измене­ния и дополнения.Познавательные: общеучебные – ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное со­трудничество – задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | Самоопределение – начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **94** | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. . Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.  | 1 | Комбинированный | Проверить навыки учащихся в беге на 60м | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей | Регулятивные: целеполагание - удер­живать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор­рекция - вносить изменения в способ действия.Познавательные: общеучебные - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.Коммуникативные: инициативное со­трудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | Нравственно-этическая ориентация - уважительное от­ношение к чужому мнению.Самоопределение — готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **95** | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости | 1 | Комбинированный | Техника прыжка в высоту;учить технике разбега в прыжках в высоту; закрепление техники метания т/мяча | прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность  | применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.-применять упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, со­блюдать правила безопасности | Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле­нию ошибок.Познавательные: общеучебные - само­стоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: инициативное со­трудничество - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | Самоопределение - начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **96** |  Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | Проверить технику прыжка в высоту, совершенствование техники метания т/мяча | прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность  | выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. | Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; кор­рекция - вносить необходимые измене­ния и дополнения.Познавательные: общеучебные - ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное со­трудничество - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | Самоопределение - принятие образа«хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **97** | Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных | 1 | Комбинированный | Учить технике высокого старта,пробегать с максимальной скоростью 60 м | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма | Регулятивные: контроль и самокон­троль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.Познавательные: общеучебные - вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | Смыслообразование - мотивация учебной деятель­ности, самооценка на основе критери­ев успешности учебной деятель­ности | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **98** | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки | 1 | Комбинированный | Учить технике высокого старта,пробегать с максимальной скоростью 60 м | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | выполнятьтехнику безопасности, технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью до 60 м.  | Регулятивные:овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные:общеучебные-формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.Коммуникативные: инициативное со­трудничество-участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других | Нравственно-этическая ориентация - Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности**ее позитивном влиянии на развитие человека.** | Текущий | Дидактическая игра |  |  |
| **99** | Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | 1 | Комбинированный урок | совершенствование техники высокого старта и специальных беговых упражнений. | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | описывать технику выполнения беговых упраж­нений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осво­ения | Регулятивные: прогнозирование - пред­видеть возможности получения конкрет­ного результата при решении задачи. Познавательные: информационные - получать и обрабатывать информацию; общеучебные - ставить и формулиро­вать проблемы.Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию | Самоопределение - осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения | Текущий | Игровой тренинг |  |  |
| **100** | Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 1 | Комбинированный | Учить выполнять командные действия в эстафете. | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.- передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.историю лёгкой атлетики | Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; кор­рекция - вносить необходимые измене­ния и дополнения.Познавательные: общеучебные - ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное со­трудничество - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | Самоопределение - начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | Текущий | Индивидуальная работа |  |  |
| **101** | Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м) на результат, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.  | 1 | Контрольный | Проверить навыки учащихся в беге на 60м | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта на результат. | раскрывать значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей | Регулятивные: целеполагание - удер­живать учеб-ную задачу; осу-ществление учеб-ных действий - использовать речь для регуляции своего действия; кор­рекция – вно-сить изменения в способ действия.Познавательные: общеучебные - ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.Коммуникативные: инициативное со­трудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | Нравственно-этическая ориентация - уважительное от­ношение к чужому мнению.Самоопределение — готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию | Зачетный | Психогимнастика |  |  |
| **102** | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие Эстафеты по кругу. Передача палочки | 1 | Комбинированный | Учить технике прыжка в высоту;- учить технике разбега в прыжках в высоту;-закрепление техники метания т/мяча | прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность  | применять метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.-применять упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, со­блюдать правила безопасности | Регулятивные: ко-ррекция – адек-ватно восприни-мать предложения учителей, родите-лей и других лю-дей по исправле­нию ошибок.Познавательные: общеучебные- са-мо­стоятельно выделять и фор-мулировать поз-навательную це-ль; выбирать дей-ствия в соответ-ствии с поставле-нной задачей и условиями ее реализации. Ком-муникативные: инициативное со­трудничество - обращаться за помо­щью, формулировать свои затруднения | Самоопределение - начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций | Текущий | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |
| **103** | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | Учить выполнять командные действия в эстафете. | бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Регулятивные: осуществление учебных действий – выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; кор­рекция – вносить необходимые измене­ния и дополнения.Познавательные: общеучебные – ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное со­трудничество – задавать вопросы, про­являть активность. | Самоопределение – начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |  |  |
| **104** | Равномерный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Комбинированный | Проверить технику прыжка в высоту, совершенствование техники метания т/мяча | прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность  | выполнять контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике. | Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; кор­рекция - вносить необходимые измене­ния и дополнения.Познавательные: общеучебные - ста­вить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное со­трудничество - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия. | Самоопределение - принятие образа«хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело | Текущий | Психогимнастика |  |  |
| **105** | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 | Контрольный | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой». | Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой». | Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет». | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само-коррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» «Подними предмет». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Зачетный | Игровая ситуация «Море чувств» |  |  |