**муниципальное общеобразовательное казенное учреждение**

**Долдыканская средняя общеобразовательная школа**

**Бурейского района Амурской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_/ Асташкина С.Г.  Протокол № 1  от \_\_\_29\_08.2019г. | **«Согласовано»**  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/Климко Е.В  Протокол № 1  от \_\_30.08.2019г. | **«Утверждено»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_/Бескоровайная Е.Н.  Приказ № \_97\_\_\_  от \_30.08.2019г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Овсянниковой Ирины Викторовны**

**по физической культуре 7 класс**

**2019-2020 учебный год**

**календарно – тематическое планирование по физической культуре**

**для обучающихся 7 класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | **Наименование раздела, программы** | | | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | | **Планируемые результаты**  **Универсальные учебные действия** | | **Предметные знания** | **Д/З** | **дата** | | | |
| **п** | | **ф** | |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.**  **Правила соревнований по футболу, лапте.**  **Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка**  **(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ФУТБОЛ, ЛАПТА).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Бег на короткие дистанции** | | | **Инструктаж по охране труда. Основы знаний.** | Вводный  Обучение | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивные**: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют учебно- позновательный интерес к новому учебному материалу. ***Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по л/а, футболу. Олимпийские игры древности и современности. Правила соревнований по легкой атлетике, футболу, лапте.*** Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. | | Соблюдать - требования инструкций.  Устный опрос  Выполнять-  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.  Организовывать- и проводить подвижные игры. | К-1  Стр  4-8. | | 2.09 | | |
| **2** | | **Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика).**  **Специальная подготовка (лапта)**  **Бег на короткие дистанции**  Технические приемы лапта | | | **Стартовый разгон. Бег 30 м.** | Контрольное упр. | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с**.)**  **Бег 30 м – на результат.**  Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра. | | Уметь технически правильно демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  М- 5.2,  Д- 5.5. | К-1  Инд. задания | | 3.09 | | |
| **3** | | Бег на короткие дистанции  Технические приемы в лапте. | | | **Высокий старт** | Обучение | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.  Передвижения. Ловля, передача мяча . | | Уметь технически правильно  демонстрировать технику высокого старта | К-1  Стр 63-65 | | 5.09 | | |
| **4** | | **Бег на короткие дистанции**  **Эстафетный бег.**  Технические приемы в игре. | | | **Финальное усилие. Эстафетный бег.** | комплексный | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.  Ловля. Передача мяча. Учебная игра.. | | Уметь технически правильно демонстрировать финальное усилие в беге; технически правильно выполнять двигательные действия с мячом. | К-1 | | 9.  09 | | |
|  | |  | | |  |  | |  | |  |  | |  | | |
| **5** | | Бег на короткие дистанции  Технические приемы в лапте. | | | **Развитие скоростных способностей.**  **Бег 60 метров**. | Контрольное упр. | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, до 40 метров.  **Бег 60 метров – на результат.**  Учебная игра. | | **Тестирование бега – на 60 м**  **-технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60м.**  **М-10.0,**  **Д- 10,4.** | К-1  Инд. задания | | 10.  09 | | |
| **6** | | Бег на средние дистанции  Технические приемы в футболе | | | **Развитие скоростной выносливости** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.  Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. | | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).  -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега. | К-1 | | 12.  09 | | |
| **7** | | **Бег на средние дистанции.**  Тактические действия в футболе | | | **Развитие силовой выносливости.**  **Бег 1000 метров**. | Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. В том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения**. Бег 1000 метров – на результат.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | **Тестирование бега на 1000 метров.**  **М- 4.00.**  **Д-** | К-1  Инд. задания | | 16.  09 | | |
| **8** | | **Полоса препятствий.** | | | **Полоса препятствий.** | комплексный | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | | Уметь демонстрировать физические кондиции  -выполнять легкоатлетические упр.  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма | К-1 | | 17.  09 | | |
| **9** | | **Бег на длинные дистанции.**  Тактические действия в футболе | | | **Развитие силовой выносливости.**  **6 -минутный бег**. | комплексный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения**. Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **минутный бег– на результат.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | **Тестирование 6 мин. бега** | К-1  Стр  62-63 | | 19.  09 | | |
| **10** | | **Техника метания малого мяча на дальность.** | | | **Метание малого мяча на дальность.** | обучение | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание малого мяча на дальность в коридоре5 -6 метров | | Уметь метать мяч в горизонтальную цель | К-1  Стр  66-70 | | 23.  09 | | |
| **11-**  **12** | | Метание малого мяча на дальность | | | **Метание малого мяча на дальность.** | комплексный  Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Метание малого мяча с 4 – 5 шагов способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.** Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | | Уметь технически правильно метать мяч в горизонтальную цель;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -организовывать и проводить подвижные игры  М- 30м.  Д- 20м. | К-1  Инд. задания | | 24.  09  26.  09 | | |
| **13-**  **14** | | **Техника прыжок в длину с разбега** | | | **Развитие силовых способностей и прыгучести.** | Обучение  закрепление | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. | | Уметь технически правильно прыгать в длину с разбега. -соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -организовывать и проводить подвижные игры | К-1 | | 30.  09  1.10 | | |
| **15-**  **16** | | Прыжок в длину с разбега | | | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»** | Комплексный  комплексный | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега.** | | Уметь технически правильно прыгать в длину с разбега. -соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -организовывать и проводить подвижные игры | К-1  Стр  65-66 | | 3.10  7.10 | | |
| **17-**  **18** | | **Кроссовый бег.**  Тактические действия в футболе | | | **Кроссовый бег** | Комплексный  комплексный | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | Уметь демонстрировать физические кондиции соблюдать правила взаимодействия с игроками;  -организовывать и проводить подвижные игры | К-1 | | 8.  10  10.  10 | | |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.**  **Правила соревнований по баскетболу.**  **Спортивно - оздоровительная деятельность. Специальная подготовка (БАСКЕТБОЛ).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19-**  **20** | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Специальная подготовка (баскетбол)**  **Технические приемы** | | **Основы знаний.**  **Стойки и передвижения, повороты, остановки.**  **Контрольные упражнения.** | | обучение  Контрольные упр. | | ***Инструктаж по баскетболу*. *Правила соревнований по баскетболу.* *Терминология игры в баскетбол.***  **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **Физическое развитие человека.**  СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.  **Челночный бег 3×10 м. – на результат** | | Уметь технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)  М- 8.2,  Д- 8.5.. | К-2  Стр  9-17;  Стр  79 | | 14.  10  15.  10 | | |
| **21-**  **22** | | Технические приемы | | **Ловля и передача мяча.** | | Обучение  комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.** Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | | Уметь технически правильно выполнять различные варианты передачи мяча;  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-2  Стр  80-81 | | 17.  10  21.  10 | | |
| **23-**  **24** | | Технические приемы | | **Ведение мяча** | | Комплексный  комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. **Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и** неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-2  Стр  81-83 | | 22.  10  24.  10 | | |
| **25-**  **26-** | | Игры по выбору обуч-ся | | **Игровые задания** | | Комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Игры по выбору . | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | тесты  тесты | | 28.  10  29.  10 | | |
| **27** | | Игры по выбору обуч-ся | | **Игровые задания** | | Комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Игры по выбору . | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками |  | | 31.  10 | | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |
| **2- четверть. Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. (ГИМНАСТИКА).** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28-** | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **(Гимнастика)** | | **Основы знаний**  **Комплекс утренней гимнастики.**  **Наклоны вперед из положения сидя.** | | Комплексный  Контрольное упр. | | ***Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.***  ***Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.***  ***Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.***  ***Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.***  ***Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила соревнований по гимнастике.***  ***Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауза. (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга****.*  **Наклоны вперед из положения сидя –на результат.**  Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Совершенствование акробатических упр. «Мост» «стойка на лопатках», «полушпагат». | | -творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.  -Фронтальный опрос  -Корректировка техники выполнения упражнений. -Индивидуальный подход  М- +12.  Д- +12. | К-3  Стр  34-37;  Стр  48-49;  Стр  51-52  Инд. Задан | | 11.  11  12.  11 | | |
| **29-**  **30** | | **Кувырок вперед, назад.** | | **Кувырки.**  **Развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре.** | | Обучение  Комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Кувырок вперед, назад. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок на козла.    Совершенствование комбинации акр упр из 6 элементов.  Опорный прыжок на козла. | | -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий ф.у; Корректировка техники выполнения упражнений. -Индивидуальный подход  -организовывать и проводить подвижные игры -демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | К-3  Стр  42-45 | | 14.  11  18.  11 | | |
| **31-**  **32** | | **Кувырок вперед, назад.** | | **Кувырки.**  **Развитие гибкости.**  **Сгибание и разгибание рук в упоре.** | | комплексный  Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Кувырок вперед, назад. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок на козла.  **Сгибание и разгибание рук в упоре** –**на результат.**  Совершенствование комбинации акр упр из 6 элементов.  Опорный прыжок через козла. | | -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий ф.у; Корректировка техники выполнения упражнений. -Индивидуальный подход  -организовывать и проводить подвижные игры -демонстрировать комплекс акробатических упражнений.  М-15.  Д-10р. | К-3  Стр  42-45  Инд. задание | | 19.  11  21.  11 | | |
| **33-**  **34** | | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** | | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок через козла.** | | Обучение  комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. | | -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий ф.у; Корректировка техники выполнения упражнений. -Индивидуальный подход  -организовывать и проводить подвижные игры | К-3 | | 25.  11  26.  11 | | |
| **35-** | | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** | | **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок через козла.** | | Комплексный  комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. | | -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий ф.у; Корректировка техники выполнения упражнений. -Индивидуальный подход  -организовывать и проводить подвижные игры | К-3 | | 28.  11 | | |
| **36-**  **37**  **38** | | **Опорный прыжок.** | | **Опорный прыжок.** | | Комплексный  комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ, СУ. Упр с мячом.  **Опорный прыжок: вскок в упор присев. Соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100 см)** | | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | К-3  К-3  Стр  56-58 | | 2.12  3.12  5.12 | | |
| **39** | | **Опорный прыжок.** | | **Опорный прыжок.** | | Контрольное упр. | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ, СУ. Упр с мячом.  **Опорный прыжок через козла- на результат.** | | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | К-3  Стр 58-59  Инд. задание | | 9.12 | | |
| **40-41** | | **Упражнения культурно-этнической направленности** | | **Сюжетно-образные и обрядовые игры** | | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ. «Салки», «Жмурки», «Уголки», «Мы – веселые ребята». | | -учиться самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры | К-3 | | 10.  12  12.  12 | | |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. (баскетбол).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **42-** | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Специальная подготовка (баскетбол)**  **Технические приемы** | | | **Основы знаний. Основы знаний.**  **Стойки и передвижения, повороты, остановки.** | | Обучение | | ***Инструктаж по баскетболу*. *Правила соревнований по баскетболу.* *Терминология игры в баскетбол.***  **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **Физическое развитие человека.**  СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.  ***Физическая культура человека.*** | Уметь: Уметь технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | К-4  Стр 18-24 | | 16.  12 | | |
| **43** | |  | | |  | | комплексный | | . **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.** Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. |  |  | | 17.  12 | | |
| **44-45** | | **Технические приемы** | | | **Ловля и передача мяча** | | Комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.** Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь технически правильно выполнять различные варианты передачи мяча;  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-4 | | 19.  12  23.  12 | | |
| **46-**  **47** | | Технические приемы | | | **Ведение мяча** | | Обучение  комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. **Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и** неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» | **Уметь** Корректировка движений при ловле и передаче мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4 | | 24.  12  26.  12 | | |
| **48-** | | Игры по выбору обуч-ся | | | **Игровые задания** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.  Игры по выбору. | Уметь технически правильно выполнять ведение мяча в движении, с изменением направления, ловле и передачи мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками |  | | 30.  12 | | |
|  | |  | | |  | |  | |  |  |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |
| **3 -четверть. Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. (баскетбол).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49-**  **50-** | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Специальная подготовка (баскетбол)**  **Технические приемы** | | | **Основы знаний. Основы знаний.**  **Стойки и передвижения, повороты, остановки. Контрольные упражнения** | | Обучение  комплексный | | ***Инструктаж по баскетболу, волейболу, лыжной подготовке*. ПМП при обморожении. *Правила соревнований по баскетболу.* *Терминология игры в баскетбол.***  **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **Физическое развитие человека.**  СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.  ***.*** ***Физическая культура человека.*** .  Уметь: Уметь технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | К-4  Стр 18-24 | | 13.01  14.01 | | | |
| **51-**  **52-** | **Технические приемы** | | | **Ловля и передача мяча** | | Комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.** Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.  Уметь технически правильно выполнять различные варианты передачи мяча;  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | К-4 | | 16.01  20.01 | | | |
| **53-**  **54-** | Технические приемы | | | **Ведение мяча** | | Обучение  комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. **Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и** неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» | **Уметь** Корректировка движений при ловле и передаче мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4 | | 21.01  23.01 | | | |
| **55** | Технические приемы. | | | **Бросок мяча** | | Контрольное упр | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. **Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра** «Борьба за мяч». | **Уметь** Корректировка движений при броске мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками . | К-4  Стр  71-72  Инд. Задание. | | 27.01 | | | |
| **56** | Тактические приемы | | | **Тактика Свободного нападения** | | Комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. **Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .** Учебная игра «Мяч капитану» | **Уметь** Корректировка техники ведения мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4  Стр  72-73 | | 28.01 | | | |
| **57** | Технические приемы. | | | **Вырывание и выбивание мяча** | | комбинированный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | **Уметь** -технически правильно выполнять ведение мяча в движении. - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4  Стр  73-74 | | 30.01 | | | |
| **58** | Тактические действия | | | **Нападение быстрым прорывом** | | Совершенствование | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | **Уметь**-технически правильно выполнять ведение мяча в движении, с изменением направления, ловле и передачи мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4  Стр  75-76 | | 3.02 | | | |
| **59** | Тактические действия | | | **Нападение быстрым прорывом** | | совершенствование | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра | **Уметь**-технически правильно выполнять ведение мяча в движении, с изменением направления, ловле и передачи мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4  Стр  78 | | 4.02 | | | |
| **60** | Тактические действия | | | **взаимодействие двух игроков** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. **Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух** игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | **Уметь-** технически правильно выполнять ведение мяча в движении, с изменением направления, ловле и передачи мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-4  Стр  74-75 | | 6.02 | | | |
|  |  | | |  | |  | | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.**  **Правила соревнований по волейболу.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка. (ВОЛЕЙБОЛ).** |  |  | |  | | | |
| **61** | Тактические действия | | | **Взаимодействие двух игроков** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. **Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух** игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | **Уметь-** технически правильно выполнять ведение мяча в движении, с изменением направления, ловле и передачи мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-4 | | 10.02 | | | |
| **62** | Тактические действия | | | **Игровые задания** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  .  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | **Уметь** тактически правильно применять в игре нападение и защитные действия;  -взаимодействовать с партнерами в игре | К-4  Стр  76-77 | | 11.02 | | | |
| **63** | Технико- тактические действия в игре | | | **Игровые задания** | | комплексный | | **Познавательные: определяют, где применяют действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.**  **Регулятивные**; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата, активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  .  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | **Уметь** тактически правильно применять в игре нападение и защитные действия;  -взаимодействовать с партнерами в игре | К-4 | | 13.02 | | | |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта.**  **Правила соревнований по волейболу.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка. (ВОЛЕЙБОЛ).** | | | | | | | | | | | | | | | |  | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе |
| **64** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная. Специальная подготовка (волейбол)**  **Технические приемы** | | | **Основы знаний**  **Стойки и передвижения, повороты, остановки.** | совершенствование | | ***Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.***  ***Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.***  ***Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.***  ***Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.***  ***Инструктаж Т/Б по волейболу.* *Правила соревнований по волейболу. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.***  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | | Дозировка индивидуальная Уметь -технически правильно выполнять различные стойки, передвижения, повороты, остановки.  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-5  Стр  26-37 | | 17.02 | | | |
| **65** | **Спортивно-оздоровительная . Специальная подготовка (волейбол)**  **Технические приемы** | | | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.** | совершенствование | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** понимают значения физического развития для человека и принемают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | | Дозировка индивидуальная Уметь -технически правильно выполнять различные стойки, передвижения, повороты, остановки.  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-5 | | 18.02 | | | |
| **66** | Технические приемы | | | **Прием и передача мяча.** | обучение | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. **Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием** **и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в** парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь -технически правильно выполнять приемы и передачи мяча;  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков. | К-5  Стр  86-89 | | 20.02 | | | |
| **67-68** | Технические приемы | | | **Прием и передача мяча.** | комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. **Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием** **и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в** парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь -технически правильно выполнять приемы и передачи мяча;  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5 | | 24.02  25.02 | | | |
| **69-**  **70** | Технические приемы | | | **Нижняя подача мяча.** | Обучение  комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; черезсетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная Уметь -технически правильно выполнять нижнюю подачу мяча  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5  Стр  8586 | | 27.02  2.03 | | | |
| **71** | Технические приемы | | | **Нижняя подача мяча.** | Контрольное упр | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; черезсетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».  **Нижняя подача мяча – на результат.**  **Учебная игра.** | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная Уметь -технически правильно выполнять нижнюю подачу мяча  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5  Инд. задание | | 3.03 | | | |
| **72-73** | Технические приемы | | | **Нападающий удар** | совершенствование | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; **прямой н/у после подбрасывания мяча** **партнером**. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. | | Уметь демонстрировать технику.  Уметь -технически правильно выполнять нападающий удар  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5 | | 5.03  9.03 | | | |
| **74** | Технические приемы | | | **Нападающий удар** | совершенствование | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; **прямой н/у после подбрасывания мяча** **партнером**. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная играОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; **прямой н/у после подбрасывания мяча** **партнером**. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. | | Уметь демонстрировать технику.  Уметь -технически правильно выполнять нападающий удар  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5 | | 10.03 | | | |
| **75-**  **76** | Технические приемы Подвижные игры по выбору обуч-ся | | | **Развитие координационных способностей.** | Комплексный  комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ на локальное развитие мышц туловища. **Прием и передача**. **Нижняя подача мяча**. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь -технически правильно выполнять прием и передачу мяча, нижнюю подачу мяча.  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | К-5 | | 12.03  16.03 | | | |
| **77-** | Технические приемы Подвижные игры по выбору обуч-ся | | | **Развитие координационных способностей.** | комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  **Прием и передача мяча сверху- на результат**  . **Нижняя подача мяча**. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь -технически правильно выполнять прием и передачу мяча, нижнюю подачу мяча.  -контролировать силу, высоту и точность передачи.  -соблюдать правила взаимодействия игроков | Инд.  Задания.  Комплекс -5. | | 17.03  19.03 | | | |
| **78** | Подвижные игры по выбору обуч-ся | | | **Тактика игры.** | комплексный | | **Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач**  **Регулятивные**; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений | К-5 | | 23.04 | | | |
|  |  | | |  |  | |  | |  |  | |  | | | |
| **4-четверть. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Командные виды спорта.**  **Правила соревнований по мини-футболу.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка. (МИНИ-ФУТБОЛ).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **79-**  **80**  **81** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика).**  **Специальная подготовка (лапта).**  **Бег на короткие дистанции.** | | | **Основы знаний**  **Высокий старт. Техника безопасности на уроках лег. Атлетики и сп.игр.** | комплексный | |  | |  |  |  | | | | |
| ***Познавательные:***  ***самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.***  ***Регулятивные:***  ***формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.***  ***Коммуникативные:***  ***договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.***  ***Личностные:***  ***ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности***  ***Инструктаж по л/а, футболу. Правила соревнований по легкой атлетике, футболу. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.***  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков . | | Корректировка техники бега  -технически правильно выполнять высокий старт и стартовый разгон. | К-1 | 2.04  6.04  7.04 | | | | |
| **82** | Бег на короткие дистанции.  Технические приемы в лапте | | | **Высокий старт. Бег 30 м.** | Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.  **Бег 30 м на результат.**  Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. | | Уметь демонстрировать технику высокого старта  -равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением.  М- 5.2,  Д- 5.5.  . | К-1  Инд.  задание | 9.04 | | | | |
| **83** | **Бег на короткие дистанции.**  **Эстафетный бег**  Тактические действия в лапте | | | **Финальное усилие. Эстафетный бег.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-1 | 13.04 | | | | |
| **84** | Бег на короткие дистанции.  Тактические действия в лапте | | | **Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров** | Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. **Бег 60 метров – на результат.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Учебная игра. | | Тестирование бега на 60 м-соблюдать правила взаимодействия с игроками.  М- 10.0,  Д- 10.4. | К-1  Инд.  задание | 14.04 | | | | |
| **85** | **Бег на средние дистанции.**  Тактические действия в лапте | | | **Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров** | Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | Тестирование бега на 1000 метров. соблюдать правила взаимодействия с игроками.  М- 4.00.  Д- | К-1  Инд. задание | 16.04 | | | | |
| **86** | **Полоса препятствий**  Тактические действия в лапте | | | **Полоса препятствий.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | Уметь демонстрировать финальное усилие на полосе препятствий;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-1 | 20.04 | | | | |
| **87** | **Бег на длинные дистанции.**  Тактические действия в лапте | | | **Развитие силовой выносливости. Бег 1500 метров.** | Контрольное упр | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  **ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 метров – на результат.**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | **Тестирование бега на 1500метров.** соблюдать правила взаимодействия с игроками  М- 8.50,  Д- 9.00. | К-1  Инд. задание | 21.04 | | | | |
| **88** | Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба  Технические приемы в лапте | | | **Переменный бег.**  **Спортивная ходьба.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивная ходьба – 10 мин.  Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | | Уметь демонстрировать физические кондиции  -технически правильно выполнять приемы в игре. -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-1 | 23.04 | | | | |
| **89** | Бег на длинные дистанции  Технические приемы в лапте | | | **Гладкий бег** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров  Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. | | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  -равномерно распределять свои силы во время бега на длинные дистанции; -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-1 | 27.04 | | | | |
| **90** | **Кроссовый бег**  Технические приемы в лапте | | | **Кроссовый бег** | совершенствова **ние** | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ние ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. | | Уметь демонстрировать физические кондиции-равномерно распределять свои силы во время бега на длинные дистанции; -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-1 | 30.04 | | | | |
| **91** | **Техника метание малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с разбега.** | | | **Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.** | совершенствование | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание малого мяча на дальность в коридоре5 -6 метров**. Подвижные игры.** | | Уметь –технически правильно метать мяч в горизонтальную цель  соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-1 | 4.05 | | | | |
| **92** | Метание малого мяча на дальность. | | | **Метание мяча на дальность.** | Контрольное упр | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность- на результат.**  Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.. | | Уметь -технически правильно метать мяч в горизонтальную цель  -соблюдать правила взаимодействия с игроками  М-30м.  Д- 20м. | К-1  Инд. Задание. | 5.05 | | | | |
| **93** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка ( мини-футбол)**  **Технические приемы** | | | **Удары по мячу ногой.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу. | К-6 | | 7.05 | | | |
| **94** | Технические приемы | | | **Остановка мяча.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° ( в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники остановки мяча. | К-6  Стр  92-93 | | 11.05 | | | |
| **95** | Технические приемы | | | **Удары по мячу** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.  Имитация остановки мяча подошвой или удар пяткой назад и рывок вперед с мячом. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча, финты.  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-6  Стр  93-94 | | 12.05 | | | |
| **96** | Технические приемы | | | **Отбор мяча. Вбрасывание мяча** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники отбор мяча, вбрасывание мяча.  -взаимодействовать с партнерами в игре. | К-6 | | 14.05 | | | |
| **97** | Тактические действия | | | **Тактика игры в нападении.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Освобождение из –под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -правильно выполнять тактические действия в игре; -комбинации из освоенных элементов;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | К-6 | | 18.05 | | | |
| **98** | Тактические действия | | | **Тактика игры в защите.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ, СУ. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -правильно выполнять тактические действия в игре; -комбинации из освоенных элементов;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-6 | | 19.05 | | | |
| **Элементы техники национальных видов спорта** **(лапта).** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **99** | | **Элементы техники национальных видов спорта** | | **Стойки и перемещения игроков в лапте.** | обучение | | ***Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.***  ***Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.***  ***Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.***  ***Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности***  ОРУ в движении. СУ. Развитие силы. Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Перемещения: а) шагом; б) бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); в) выпад; г) рывки с остановками; д) стартовые ускорения; е) перемещения с мячами Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов пе­ремещения. Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед. Разнообразные прыжки. Остановки. Повороты на месте. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь: -технически правильно выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, стойки) . | К-2 | 21.05 | | | | |
| **100** | | **Элементы техники национальных видов спорта** | | **Ловля и передача мяча в лапте.** | комплексный | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  ОРУ в движении.  СУ. Развитие ловкости. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытяну­тых рук. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния (10-30м), с дальнего расстояния (30-40м) на точность. Учебная игра. | | Корректировка техники выполнения упражнений Уметь: -правильно выполнять тактические действия в игре; -комбинации из освоенных элементов;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | К-2 | 25.05 | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **101** | | **Технико –тактические действия в игре** | | **Игровые задания** | совершенствование | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  Подвижные игры по выбору обучающихся. | | Уметь организовывать и проводить подвижные игры | К-1 | 26.05 | | | | |
| **102** | | **Подвижные игры по выбору обуч-ся** | | **Игровые задания** | совершенствование | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные**; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Подвижные игры по выбору обучающихся. Учебная игра. | | Уметь организовывать и проводить подвижные игры |  | 28.05 | | | | |
|  | |  | |  |  | |  | |  |  |  | | | | |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |