**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. |

**Адаптированная рабочая программа педагога**

**Овсянниковой Ирины Викторовны**

**по физической культуре**

**для обучающихся VII вида 9 класс**

**2019-2020 учебный год.**

**Аннотация к адаптированной рабочей программе по физической культуре 9 класс, VI1вид.**

      Рабочая программа разработана в соответствии требованиями освоения образовательной программы начального обучения общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования. Дети специальных (коррекционных) классов VII вида занимаются по общеобразовательной программе основного общего образования. Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Для прохождения программы в основной школе используется линия учебников Лях В.И. Физическая культура. 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2016.

В программе В.И. Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части- базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (подвижные игры). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм, пионербола, баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Особенностью программы учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений для каждой ступени обучения.

Программа и учебники для обучающихся 9 класса подготовлены в соответствии с материалами стандарта и концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования.

В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его в окружающем мире, социокультурном пространстве, адаптации в образовательной среде.

**В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений на изучение обязательного учебного предмета отводится 3 часа в неделю.**

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В учебниках учтены гигиенические требования СанПиН Минздравсоцразвития РФ, требования ст.3 ФЗ «О благополучии населения Российской Федерации» в сфере образования и Конституции РФ, гарантирующие право каждого на образование «общедоступность, бесплатность и качество основного общего образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях».

Учебный предмет «Физическая культура» призвана, сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Общая цель** - обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** - предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление обучающихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** - подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья обучающихся начальной школы.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогически и медико-биологические основы;

совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;

расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная программа для 7 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Универсальными компетенциями на этапе общего образования по физической культуре являются:**

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

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,  
характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  
— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Адаптированная рабочая программа педагога**

**Овсянниковой И.В**

**по физической культуре**

**для обучающихся VII вида 9 класс**

**на 2019-2020 учебный год.**

**Планируемые результаты:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физи­чески Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих: личностных, метапредметных и предметных результатов.

.**Личностные результаты:**

Ответственное отношение к учению, готовность и спо­собность обучающихся к укреплению здоровья

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному вос­приятию учебного материала;

Осознание роли двигательной активности

**Метапредметные:**

**Познавательные**

определять и формулировать цель деятельности  с помощью педагога

**Регулятивные**

использование речи для регуляции своего действия;

адекватное восприятие   педагогов, товарищей, родителей;

умение выделять то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

**Коммуникативные**

В процессе обучения  дети учатся:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

обращаться за помощью;

предлагать помощь и сотрудничество;

слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению;

**Предметные результаты:**

**знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека,

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям,

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способно

Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;

бег в равномерном темпе до 7 мин;

быстро стартовать из различных исходных положений;

сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов;

лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке,

преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;

прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов,

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по скамейке высотой 30 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

**Содержание учебной программы :**

состоит из базовыхоснов физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.   
      В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, кроссовая подготовка , баскетбол, пионербол.  
**Содержание первого раздела «Знания о физической культуре»**, предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, По мере усвоения этих знаний в 3 классе вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий). Знания теоретического характера сообщаются в процессе урока, во время кратких бесед, в вынужденных паузах (отдых после забега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу от 2 до 5 минут.

**Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

**Содержание раздела «Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает в себя следующие подразделы**:**  легкая атлетика

« гимнастика с основами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола и футбола».

**«Лёгкая атлетика»,** В 1 четверти проводятся уроки легкой атлетики и уроки подвижных игр с элементами игры баскетбол. На уроках легкой атлетике проводится обучение прыжкам в длину с разбега, с места; метание малого мяча на дальность, в цель; бег на 30 метров; 6 минутный бег. ОРУ проводится с использованием специальных беговых, прыжковых упражнений, скакалки.

**«Подвижные игры»,** На уроках подвижных игр с элементами баскетбола проводится обучение технике передач, ловле, технике ведения с изменением направления, остановка прыжком.

**Во 2 четверти проводятся уроки** **гимнастика с основами акробатики**: Проводится обучение лазанию по канату в два, в три приема; обучение технике акробатических упражнений: кувырок назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Также используются ОРУ на гимнастических скамейках, со скакалками и у гимнастической стенки, подвижные игры.

**В 3 четверти проводятся уроки подвижных игр**. На уроках подвижных игр с элементами игры пионербол, баскетбол и футбол проводится обучение технике передачи мяча, приёму мяча.

**В 4 четверти проводятся уроки легкой атлетики, кроссовой подготовки**, на которых продолжается обучение технике метания мяча, прыжков в длину с разбега, с места, подвижные игры.

На каждом уроке проводится инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж проводится в начале учебного года и на первом уроке каждой четверти.

При организации занятий строго соблюдаются правила безопасности занятий. Регулярно проводится опрос по знаниям техники безопасности при занятиях на уроке. Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который обучающиеся осваивают в динамике от начальной школы к основной.

  В зависимости от конкретных региональных и климатических условий педагогам разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.  
      Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.  
      обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.  
      обучающиеся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.  
       В 9классе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».  
      Все занятия по физкультуре проводяться в спортивных зале на свежем воздухе, при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

      В целях контроля в 9классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.  
      Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Изучаемая темы | Всего  часов | Количество учебных часов | | |
| общее | практические занятия | Контрольные упражнения |
|  | **Основы знаний о физической культуре** | 4 |  |  |  |
|  | **Способы самостоятельной деятельности** | 4 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | 35 | 35 | 32 | 3 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 12 | 12 | 11 | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами гимнастики** | 7 | 7 | 6 | 1 |
|  | **Подвижные игры, спортивные игры** | 43 | 43 | 40 | 3 |
|  | **итого** | 105 |  |  |  |

**Контрольно – измерительный материал**

I четверть

1.Мониторинг по физическому развитию обучающихся. №1

II четверть

2. Контрольные упражнения №2 по теме: «гимнастика с элементами акробатики».

3. Контрольные упражнения №3 по теме «Подвижные игры».

III четверть

4. Контрольные упражнения №4 по теме: «Баскетбол ».

5. Контрольные упражнения №5 по теме: «Волейбол».

IV четверть

6.Монитоинг по физическому развитию. №6

7.Контрольные упражнения №7 по теме: «Легкая атлетика».

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Обучающиеся должны знать**:

•ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвиж­ных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе род­ного кран, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быст­роту, выносливость- координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнени­ями и подвижными играми (как в помещении, так и на от­крытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреж­дения травматизма во время занятий физическими упражне­ниями.

### . выявлять связь занятий физической культурой с тру­довой и оборонной деятельностью;

### . характеризовать роль и значение режима дня в со­хранении и укреплении здоровья;

### . планировать и корректи­ровать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности***

***Уметь:***

отбирать и выполнять комплексы упражнений для ут­ренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изучен­ными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и сорев­нования во время отдыха на открытом воздухе и в помеще­нии (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать прави­ла взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их ди­намикой.

### • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкульт­минуток, общеразвивающих упражнений для индивидуаль­ных занятий, результатов наблюдений за динамикой ос­новных показателей физического развития и физической подготовленности.

### . целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических ка­честв;

### . выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физи­ческих качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на опенку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стой­ки, перекаты):

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, козел);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвиж­ных игр разной функциональной направленности.

### . сохранять правильную осанку, оптимальное телосло­жение;

### . выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

### . играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощён­ным правилам;

### . выполнять тестовые нормативы по физической под­готовке;

**Нормы оценок по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упр | мальчики | | | девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись(кол-во раз) | 10 | 5 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30м с высокого старта | 5.2-5.0 | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | 6.3-6.0 | 6.5-6.3 | 6.8-6.6 |
| Бег 1000м | 4.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**Адаптированное** **календарно – тематическое планирование по физической культуре**

**для обучающихся 9 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. | | 3.09 | |
| **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 | | 4.09 | |
| **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 | | 10.  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 | | 11.  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 | | 17.  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 | | 18.  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 | | 24.  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 | | 25.  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 | | 1.  10  2.  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  9.  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  9.  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 | | 10.  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 | | 16.  10  17.  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  23.  10 | |
| **25-** | | 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 |  | | 24.  10 | |
| **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 |  | | 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 |  | | 30.  10 | |
| **28** | | 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).** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **29**  **30** | | **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;  Инд. Задан | | 12.  11  13.  11 | |
| **31**  **32** | | **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  19.  11 | |
| **33-**  **34** | | **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 | | 20.  11  21.  11 | |
| **35-**  **36** | | **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 | | 26.  11  27.  11 | |
| **37-**  **38-** | | **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  3.12 | |
| **39-**  **40** | | **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  Стр  56-58 | | 4.12  5.  12 | |
| **41** | | **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 | | 10.  12 | |
| **42-**  **43** | | **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 | | 11.  12  12.  12 | |
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. (баскетбол).** | | | | | | | | | | | | | | |
| **44-** | | **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 | | 17.  12 | |
| **45** | |  | | |  | | 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. |  |  | | 18.  12 | |
| **46-**  **47** | | **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  24.  12 | |
| **48-** | | Технические приемы  Игры по выбору обуч-ся | | | **Игровые задания** | | 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 |  | | 25.  12 | |
| **49** | | Игры по выбору обуч-ся | | | **Игровые задания** | |  | | **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.** Подвижная игра | **Уметь** Корректировка движений при ловле и передаче мяча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками |  | | 26.  12 | |
|  | |  | | |  | |  | |  |  |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | |
| **3 -четверть. Физическая культура и основы здорового образа жизни.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность. (баскетбол).** | | | | | | | | | | | | | | |
| **50**  **51**  **52-** | | **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  Инд задания | | 14.01  15.01  16.01 | | |
| **53-**  **54-** | **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 | | 18.01  21.01 | | |
| **55-**  **56-** | 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 | | 22.01  23.01 | | |
| **57** | 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. | | 28.01 | | |
| **58** | 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 | | 29.01 | | |
| **59** | 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 | | |
| **60** | 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 | | 4.02 | | |
| **61** | 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 | | 5.02 | | |
| **62** | 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).** |  |  | |  | | |
| **63** | 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 | | 11.02 | | |
| **64** | 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 | | 12.02 | | |
| **65** | 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 |
| **66** | **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 | | 18.02 | | |
| **67** | **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 | | 19.02 | | |
| **68** | 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 | | |
| **69-**  **70** | 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 | | 25.02  26.02 | | |
| **71-**  **72** | 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  3.03 | | |
| **73** | 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 | | 4.03 | | |
| **74-**  **75** | 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  10.03 | | |
| **76** | 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 | | 11.03 | | |
| **77-**  **78** | Технические приемы | | | **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  17.03 | | |
| **79-**  **80** | Технические приемы  Подвижные игры по выбору обуч-ся | | | **Развитие координационных способностей.** | Контрольное упр  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**  .. 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.  К-5. | | 18.03  19.03 | | |
|  |  | | |  |  | |  | |  |  | |  | | |
|  |  | | |  |  | |  | |  |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **81**  **82** | **Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика).**  **Специальная подготовка (футбол).**  **Бег на короткие дистанции.** | | | **Основы знаний**  **Высокий старт.** | 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 | 1.04.  2.04. | | | |
| **83** | Бег на короткие дистанции.  Технические приемы в футболе | | | **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 | 7.04 | | | |
| **84** | **Бег на короткие дистанции.**  **Эстафетный бег**  Тактические действия в футболе | | | **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 | 8.04 | | | |
| **85** | Бег на короткие дистанции.  Тактические действия в футболе | | | **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 | 9.04 | | | |
| **86** | **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.  **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 | 14.04 | | | |
| **87** | **Полоса препятствий**  Тактические действия в футболе | | | **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 | 15.04 | | | |
| **88** | **Бег на длинные дистанции.**  Тактические действия в футболе | | | **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 | 16.04 | | | |
| **89** | Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба  Технические приемы в футболе | | | **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 | 21.04 | | | |
| **90** | Бег на длинные дистанции  Технические приемы в футболе | | | **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 | 22.04 | | | |
| **91** | **Кроссовый бег**  Технические приемы в футболе | | | **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 | 23.04 | | | |
| **92** | **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 | 28.04 | | | |
| **93** | 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. | 29.04 | | | |
| **94** | **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 | | 30.04 | | |
| **95** | 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 | | 5.05 | | |
| **96** | Технические приемы | | | **Ведение мяча.**  **Ложные движения (финты)** | 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 | | 6.05 | | |
| **97** | 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 | | 7.04 | | |
| **98** | 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 | | 12.05 | | |
| **99** | 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 | | 13.05 | | |
| **Элементы техники национальных видов спорта** **(лапта).** | | | | | | | | | | | | | | |
| **100** | | **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 | 14.05 | | | |
| **101** | | **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 | 19.04 | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **102** | | **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 | 20.05 | | | |
| **103** | | **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. Учебная игра. | | Уметь организовывать и проводить подвижные игры | К-1 | 21.05 | | | |
| **104-105-** | | **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. | | Уметь организовывать и проводить подвижные игры | К-1  тесты | 26.05  27.05  28.05 | | | |

|  |
| --- |
|  |

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