***I.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающееся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты освоения предмета физической культуры.***

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные******результаты освоения физической культуры.***

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные******результаты освоения физической культуры.***

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***II.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

*Программный материал по легкой атлетике*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **6 класс** |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт от15 до30м. Бег с ускорением от 30 до 50м.  Скоростной бег до 50м. бег на результат 60м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 15мин. Бег на 1200м. |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания. |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений; представление о темпе, скорости и объеме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила ТБ при занятиях л/а. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных л/а упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |

*Гимнастика с элементами акробатики*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **6 класс** |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. |
| На освоение ОРУ с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1кг).  Девочки: с обручами, большим мячом, палками. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью |
| На развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |

*Лыжная подготовка*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **6 класс** |
| На освоение техники лыжных ходов | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |

*Программный материал по спортивным играм*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **6 класс** |
| БАСКЕТБОЛ  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди т одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоении тактики игры | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков  Нападение быстрым прорывом (1:0)  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
| ВОЛЕЙБОЛ  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др., метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила ТБ при занятии спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортигр. Правила самоконтроля. |

**III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Тип урока / форма проведения** | **Решаемые проблемы** | | **Планируемые результаты** | | | | | | | **Система контроля** | | **Оборудование** | **Д/з** | **Дата проведе**  **ния** | |
| **Предметные (по элементам системы знаний)** | | **Метапредметные** | **Личностные** | | | | **План** | **Факт** |
| 1 | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), СБУ, ОРУ, эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | | Дифференци­ровать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строить­ся в колонну в движении; понимать, ка­кие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой | | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавли­вать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необхо­димой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходи­мо для успешного проведения заня­тий по физкультуре | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие добро­желательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости | | | | Текущий | | Секундомер | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 2 | Развитие скоростн. способностей. Стартовый разгон | Комбини-рованный | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), СБУ, ОРУ, эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов – КДП бег 30м | | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять раз­минку в движе­нии; понимать правила тести­рования бега на 30 м с высо­кого старта | | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования | М:4,9-5,4-6,0  Д:5,0-5,4-6,2 | | Секундомер, эстафетные палочки | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 3 | Развитие скоростн. способностей. Стартовый разгон. | Совершенствование знаний, умений,навыков | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), СБУ, ОРУ, эстафеты. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Старты из различных положений. КДП – челночный бег 3х10м | |  | | | | Текущий | | Секундомер, кубики для челночного бега | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 4 | Высокий старт | Совершенствование знаний, умений, навыков | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), СБУ, ОРУ, эстафеты. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Старты из различных положений. КДП – челночный бег 3х10м | | Знать, что такое дистанция и как ее можно удер­живать; уметь выполнять раз­минку на месте; понимать пра­вила тестирова­ния челночного бега, подтягивания | | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности | | | | М:8,3-8,6-9,3  Д:8,8-9,1-10,0 | | Секундомер, кубики для челночного бега | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 5 | Высокий старт. | Контрольный | Бег 60м на результат. СБУ, ОРУ, эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | | Знать, что такое дистанция и как ее можно удер­живать; уметь выполнять раз­минку на месте; понимать пра­вила тестирова­ния | | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности | | | | М:9,8-10,0-10,4  Д:10,2-10,3-10,5 | | Секундомер, стартовые колодки | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 6 | Финальное усилие. Эстафеты | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1) с 8-10м. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | | Знать, как проводятся разминка с ма­лыми мячами, тестирование метания малого мяча; понимать правила по­движной игры «Невод» | | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о пра­вилах проведения подвижной игры «Невод» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной | | | | Текущий | | Рулетка мячи для метания | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 7 | Финальное усилие. Эстафеты | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | | Текущий | | Рулетка мячи для метания | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 8 | Развитие скоростн. способностей. | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | | Текущий | | Рулетка мячи для метания | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 9 | Развитие скоростн. выносливости | Учетный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Оценка техники прыжка в длину и метание в цель | | Рулетка мячи для метания | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Комбинированный | Равномерный бег до 10мин. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. КДП – прыжок в длину с места | | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выпол­нять разминку в кругу; пони­мать правила подвижной игры «Салки на марше» » | | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки на марше» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков  сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликтны и находить выхо­ды из спорных ситуаций | | | | Текущий | | Рулетка секундомер | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 11 | Метание мяча на дальность | Комбинированный | М:200-180-145  Д:190-175-135 | | Рулетка, секундомер | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 12  13 | Метание мяча на дальность | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег до 12мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | |  | | Секундомер, мячи | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 14 | . Развитие силовых и координационных способностей. | Учетный | Бег 1000м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | | М: 5,00; 5,30; 6,00. Д: 5,30; 6,00; 6,20. | | Секундомер. мячи | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 15 | Развитие силовых и координационных способностей. | Учетный | Наклон вперед из положения сидя на полу – тест на гибкость  Подъем туловища – пресс за 30 сек | | М:10-8-2  Д:10-11-5 | | Гимнастический мат, линейка Секундомер | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| 16 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. ТБ во время спортигр. | | Знать, как про­водятся размин­ка с мячами, упражнения с мячами в па­рах | | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использо­вания адекватных языковых средств для отображения в речевых выска­зываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату.  Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | | Текущий | | | Баскетбольные мячи, свисток | | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| 17 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Комбиниро  ванный | Текущий | | | Баскетбольные мячи. Свисток | | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| 18 | Ловля и передача мяча. | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | Знать, как про­водятся размин­ка с мячами, упражнения с мячами в па­рах | | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использо­вания адекватных языковых средств для отображения в речевых выска­зываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату.  Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку | Текущий | | | Баскетбольные мячи, свисток | | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| 19 | Ловля и передача мяча. | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскок, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | Текущий | | | Баскетбольные мячи, свисток | | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| 20  21 | Ведение мяча | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | Знать, как проводится раз­минка с мяча­ми, стойки и передвижения игрока, как выпол­няются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в мини-баскетбол | | Коммуникативные: формировать на­вык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь со­хранять доброжелательное отноше­ние друг к другу.  Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.  Познавательные: уметь самостоя­тельно выполнять упражнения с мя­чом, рассказать правила проведения мини-баскетбола | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчи­вости; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности | | Текущий | | | Баскетбольные мячи, свисток | | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| 22 | Бросок мяча | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | Знать, как про­водится размин­ка с мячами, как выполняют­ся ведение мяча в движении, его ловля и броски после ловли мяча | | Коммуникативные: формировать на­вык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь со­хранять доброжелательное отноше­ние друг к другу.  Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.  Познавательные: уметь самостоя­тельно выполнять упражнения с мя­чом | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчи­вости; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности | | Текущий | | | Баскетбольные мячи, свисток | | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| 23 | Бросок мяча | Комбинированный | Знать, как про­водится размин­ка с мячами, как выполняют­ся ведение мяча в движении, его ловля и броски после ловли мяча | | Текущий | | | Баскетбольные мячи, свисток | | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| 24  25 | Тактика свободн. нападения | Комбинированный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | Текущий | | | Баскетбольные мячи, свисток | | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| 26  27 | Позиционное нападение  Нападение быстрым прорывом | Комбинированный |  | | Знать, как проводится раз­минка с мяча­ми, стойки и передвижения игрока, как выпол­няются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в мини-баскетбол | | Коммуникативные: формировать на­вык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь со­хранять доброжелательное отноше­ние друг к другу.  Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.  Познавательные: уметь самостоя­тельно выполнять упражнения с мя­чом, рассказать правила проведения мини-баскетбола | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчи­вости; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности | | Текущий | | | Баскетбольные мячи, свисток | | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Основы знаний | Изучение нового материала | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Знать, как проводится раз­минка на матах, технику выпол­нения перека­тов и кувырка вперед, правила игры «Удочка» | | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в дости­жении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, ку­вырок вперед и играть в подвижную игру Удочка» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности | | Текущий | | Гимнастические маты, гимнастические палки | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 29 | Акробатические упражнения | Комплекс-ный |  | | Гимнастические палки, маты | |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения | Комплекс-ный | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие координационных способностей. | Знать, как проводится разминка, на­правленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопат­ках и «моста», правила подвиж­ной игры «Вол­шебные елочки» | | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; представ­лять конкретное содержание и изла­гать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохра­нение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Вол­шебные елочки» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; форми­рование установки на здо­ровый образ жизни | | Текущий | | Гимнастические палки, маты | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 31  32 | Развитие гибкости | Совершенствование ЗУН | Текущий | | Гимнастические палки, маты | |  |  |
| 33 | Упражнения в висе и упорах. | Учетный | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие координационных способностей. | Оценка техники выполнения комбинации | | Гимнастические палки, маты | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 34 | Упражнения в висе и упорах. | Изучение нового материала | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Эстафеты с набивным мячом. Развитие силовых способностей | Знать, что такое вис, как прово­дится разминка с гимнастиче­скими палками, технику пере-лезания на гимнастической стенке | | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на­учения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими пал­ками, лазанье и перелезание на гим­настической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвиж­ную игру | | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | | Текущий | | Перекладина, набивные мячи | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 35  36 | Развитие силовых способностей | Комбини-рованный | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты с набивным мячом. Развитие силовых способностей | Знать, как проводится разминка с гим­настическими палками, технику выполнения висов, упражнений на бревне | | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палка­ми, висы, упражнения на бревне, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию | | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установ­ки на безопасный образ жизни, эстетических по­требностей, ценностей и чувств | | Текущий | | Перекладина, набивные мячи | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 37 | Развитие координационных способностей | Совершенс  твование ЗУН | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты с набивным мячом. Развитие силовых способностей | Текущий | | Перекладина, набивные мячи | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 38 | Развитие координационных способностей | Совершенствование ЗУН |  | | Гимнастическое бревно, набивные мячи | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 39 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Учетный | Оценка техники выполнения упражнения в равновесии | | Перекладина, гимнастическое бревно, набивные мячи | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 40 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Изучение нового материала | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазанье по гимнастической стенке. Эстафеты. Передвижение (ходьба, бег, прыжки) по наклонной ограниченной площадке. Развитие координационных способностей | Знать, что такое опорный прыжок и как его выполнять Знать, что такое канат и как по нему лазать, знать правила игры «Волк во рву» | | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; формиро­вать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориенти­ровки.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату, прово­дить подвижную игру «Волк во рву» | | | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств | | Текущий | | Гимнастический козёл, маты | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 41  42 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Комбини-рованный | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазанье по гимнастической стенке. Эстафеты. Передвижение (ходьба, бег, прыжки) по наклонной ограниченной площадке. Развитие координационных способностей | Текущий | | Гимнастический козёл, маты | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 43 | Развитие силовых способностей | Учетный | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазанье по гимнастической стенке. Преодоление препятствий прыжком. Развитие координационных способностей | Оценка техники опорного прыжка | | Гимнастический козёл, маты | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 44 | Развитие силовых способностей | Изучение нового материала | ОРУ на месте. Лазание по канату. Эстафеты. Лазание по гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать, что такое канат и как по нему лазать. Знать правила игры «Волк во рву» | | Коммуникативные: формировать на­выки речевого отображения (описа­ния, объяснения) содержания совер­шаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  Познавательные: уметь выполнять разминку с проводить игровое упражнение | | | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств | | Текущий | | Гимнастические маты, мячи | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
|  |  |  |  | | Гимнастические маты , мячи | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| 45 | Развитие силовых способностей | Комплекс-ный | ОРУ с предметами. Лазание по канату. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | | Гимнастические маты. Мячи | | Комплекс упражнений №3 |  |  |
|  |  |  |  | | Гимнастические маты, мячи | | Комплекс упражнений №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | |
| **46**  **47**  **48-**  **-50** | Техника безопасн. на уроках лыжной Одновременный-двухшажный ход, Бесшажный-одновременный ход.  Поперем –двухшажный ход. Одновременный-двухшажный ход, бесшажн-одновременный ход | Вводный | Продолжить обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге. Повторить спуск в стойке. Ознакомить со спуском в низкой стойке и подъемом «полуелочкой». Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения скользящего шага, спуска в низкой стойке. | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Регулятивные: проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах скользящим шагом, спускаться в низкой стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** | **Текущий** | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **51**  **52** | Поперем –двухшажный ход, бесшажный-одновременный ход | Комплекс-ный | Учить движению толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течение двух секунд. Учить касаться бедер во время спуска в низкой стойке. Непрерывное передвижение на лыжах в течение 6 мин. Закаливание | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения скользящего шага, спуска в низкой стойке. Знать правила закаливания зимой | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах скользящим шагом, спускаться в низкой стойке, непрерывно передвигаться на лыжах в течение 6мин | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжела­тельности и эмоциональ­но-нравственной отзыв­чивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками, умение не создавать кон­фликты; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** | **Текущий** | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **53**  **54** | Одновременно – одношажный ход. | Комплекс-ный | Учить согласованности движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Учить согласованности движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». Непрерывное передвижение на лыжах в течение 7 мин. | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения скользящего шага, спуска в низкой стойке, одноопорного скольжения | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; формиро­вать навыки работы в группе и ува­жение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об­разцу и заданному правилу. Познавательные: уметь перено­сить лыжи на плече, передвигаться на лыжах непрерывно до 7мин, выполнять подъем «полуелочкой» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** | **Текущий** | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **55**  **56** | Одновременные ходы, спуски, подъемы, повороты торможен. | Изучение нового материала | Продолжить обучение согласованности движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Ознакомить с отталкиванием ногой в повороте переступанием в движении. Провести игру «Удержи равновесие». | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготов­ке, технику выполнения скользящего шага и попеременно двухшажного хода, технику выполнения поворота переступанием в движении | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; формиро­вать навыки работы в группе и ува­жение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об­разцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять скользящий шаг и попеременно двухшажный ход, поворот переступанием в движении, проводить игру «Удержи равновесие» | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** | **Текущий** | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **57**  **58**  **59**  **60** | Одновременные ходы, спуски, подъемы, повороты торможен.  Спуски, подъемы, повороты торможен. | Комплекс-ный  Учетный | Продолжить обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Игра-соревнование. Учить сгибанию и разгибанию ног (пружинистым покачиванием) в низкой стойке. | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** | Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **61**  **62** | Спуски, подъемы, поворотыторможен | Изучение нового материала | Учить позднему переносу массы тела на маховую ногу в попеременном двухшажном ходе. Игра-соревнование. Непрерывное передвижение на лыжах до 12мин. | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготовке, технику выпол­нения попеременно двухшажного хода | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; формиро­вать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохра­**нять** заданную цель. Познавательные: уметь передвигать­ся на лыжах попеременно двухшажным ходом выполнять подъем | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** |  | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **63** | Спуски, подъемы, повороты торможен | Комплекс-ный | Учить окончанию отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе. Учить постановке палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Учить переходу в поворот переступанием в движении после окончания спуска в низкой стойке. Игра «Эстафета по кругу» | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготовке, технику выпол­нения попеременно двухшажного,одновременно бесшажного ходов, технику перехода в поворот переступанием. Знать правило игры «Эстафета по кругу» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; формиро­вать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохра­**нять** заданную цель. Познавательные: уметь передвигать­ся на лыжах попеременно двухшажным, одновременно бесшажными ходами, выполнять переход в поворот переступанием. Уметь проводить игру «эстафета по кругу» | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** | **Текущий** | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **64** | Спуски, подъемы, повороты торможен | Комплекс  ный | Учить использовать массу туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Ознакомить с отталкиванием руками во время поворота переступанием в движении. Непрерывное передвижение на лыжах до 8мин. | Знать правила проведения за­нятий по лыж­ной подготовке, технику выпол­нения попеременно двухшажного,одновременно бесшажного ходов, технику перехода в поворот переступанием. | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и **точностью** выражать свои мысли **в** соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать **рабочие** отношения. Регулятивные: формировать ситуа­**цию** саморегуляции эмоциональных **и** функциональных состояний, т. **е.** операционный опыт.  *Познавательные*: уметь передвигать­ся на лыжах непрерывно до 8мин попеременно двухшажным, одновременно бесшажными ходами, выполнять переход в поворот переступанием | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** | Оценить технику выполнения скользящего шага. | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **65**  **66** | Спуски, подъемы, повороты торможен | Комплекс-ный | Учить окончанию отталкивания рукой в попеременном двухшажном ходе. Учить разгибанию рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Учить повороту в движении с отталки  ванием руками. Непрерывное передвижение на лыжах до 10мин. | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** | Оценить технику выполнения поворота переступанием в движении. | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **67**  **68** | Попеременные и одновременные ходы Спуски, подъемы. | Комплекс-ный | Учить окончанию отталкивания рукой в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Учить разгибанию рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Непрерывное передвижение на лыжах до 8мин. | Узнать возмож­ности своего организма с по­мощью прохо­ждения дистан­ции в непрерывном передвижении до 8мин | Коммуникативные: с достаточной **полнотой и** точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. **е.** операционный опыт. Познавательные: уметь непрерывно передвигаться до 8мин | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуаци­**ях,** умение не создавать конфликты и находить вы­ходы из спорных ситуаций | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** | Оценить технику выполнения попеременного двухшажного хода. | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **69-70** | Развитие скоростн. выносливости. | Учетный | Учить отталкиванию ногой и руками при выполнении поворота переступанием в движении по извилистой лыжне. Пройти километровый учебно-тренировочный круг, имеющий указатели пройденного расстояния через каждые 200м | Узнать, как проводятся за­нятия по лыж­ной подготовке | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель; аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстников.  Познавательные: уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** | Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **71** | Развитие скоростн. выносливости. | Учетный | Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Игра-соревнование на дистанции 100м. | **Лыжи в комплек**  **те с боти**  **нками, палками по числу учащихся** | Оценить технику выполнения спуска в низкой стойке, подъема «полуелочкой | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **72** | Развитие скоростн. выносливости. | Комплекс-ный | Игры-соревнования с предметами и без предметов. Эстафеты. Закаливание. | Знать правила  проведения по­движных игр на свежем воздухе, правила закаливания | Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверст­никами и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаго­вый контроль.  Познавательные: уметь выполнять разминку на свежем воздухе, выбирать по­движные игры и участвовать в них | Развитие этических  чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Мячи, кегли | Текущий | Комплекс упражнений №3 |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | | |
| **73-74** | Взаимодействие двух игроков | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Котел». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. ТБ во время спортигр. | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мя­чами, правила игры «Котел» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партне­ра, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохра­нять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать мяч в кольцо двумя руками и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Баскетбольные мячи, свисток | Текущий | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| **75**  **77** | Взаимодействие двух игроков | Совершенствование ЗУН | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Котел». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Баскетбольные мячи, свисток | Текущий | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| **78**  **79** | Игровые задания | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга; эффективно со­трудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; управлять поведением партнера (контроль,  коррекция, оценка действий партне­ра, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной  роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Баскетбольные мячи, свисток | Текущий | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| **80-81** | Игровые задания | Совершенствование ЗУН | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – 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. | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мя­чами, правила проведения эстафет | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и форму­лировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию  Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести, передавать, ловить мяч, участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей | Баскетбольные мячи, свисток | Текущий | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| **82-83** | Игровые задания | Изучение нового материала | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – 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. | Знать правила проведения подвижной игры «Перестрелка», правила ловли и передачи мяча в квадрате | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; организо­вывать и осуществлять совместную деятельность.  Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции, т. е. операци­онный опыт (учебных знаний и уме­ний): сотрудничать в совместном решении задач.  Познавательные: уметь ловить и передавать мяч, выполнять разминку с мячом, играть в подвиж­ную игру | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Баскетбольные мячи, свисток | Текущий | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| **84-85** | Развитие координационных способностей. | Совершенствование ЗУН | Баскетбольные мячи, свисток | Текущий | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| **86-** | Развитие координационных способностей. | Совершенствование ЗУН | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – 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. | Знать правила  проведения игры в мини-волейбол | Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверст­никами и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаго­вый контроль.  Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, выбирать по­движные игры и участвовать в них | Развитие этических  чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Баскетбольные мячи, свисток | Текущий | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| 87 | Развитие координационных способностей. | Совершенствование ЗУН | Баскетбольные мячи, свисток | Текущий | Комплекс упражнений №2 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | |
| **88-89** | Развитие скоростн. способностей. Стартовый разгон Инструктаж по ТБ | Комплексный | Инструктаж по ТБ л/ат. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).. | Знать технику прыжков в высоту, как играть в подвижную игру «Прыжок за прыжком» | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять беговую разминку, прыжков в высоту, играть в по­движную игру «Прыжок за прыжком» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Секундомер, эстафетные палочки | Текущий | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| **90**  **91** | Высокий старт Игра «Прыжок за прыжком» | Комплексный | Текущий | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| **92-93** | Финальное усилие. Эстафеты. | Комплексный | Бег на скорость (30м, 60м) Встречная эстафета. Игра «Колдунчики». Развитие скоростных способностей | Знать, какие бывают беговые упражнения, как проводится тестирование. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об­разцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые уп­ражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Секундомер, эстафетные палочки | Текущий | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| **94** | Развитие скоростных способностей | Комплексный | Бег на скорость (30м, 60м) Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей | Текущий | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| **95** | Развитие скоростн. выносливости | Учетный | Бег на скорость (30м, 60м) Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Текущий | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| **96-97** | Развитие скоростно-силовых способностей. | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5м. Игра «Ловишки с мешочком на голове». Развитие скоростно-силовых способностей | Знать, как про­водится тести­рование мета­ния малого мяча на точность, как играть в по­движную игру «Ловишка с ме­шочком на го­лове» | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу: устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, сдавать тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Теннис  ные мячи для метания | Текущий | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| **98** | Метание мяча на дальность. | Комплексный | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| **99** | Метание мяча на дальность. | Комплексный | Равномерный бег (6, 7мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости | Знать, какие бывают беговые упражнения, правила равномерного бега. Уметь играть в подвижные игры | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об­разцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые уп­ражнения, бегать равномерно до 8мин, играть в подвижную игру | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости | Секундомер | Текущий | Комплекс упражнений №1 |  |  |
| **100** | Развитие силовых способностей и прыгуч. | Комплексный | Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости | Текущий |  |  |
| **101-102** | Прыжок в длину с разбега. | Учетный | Бег 1000м на результат. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. | М:6,25-5,25-4,45  Д:6,30-6,00-5,20 |  |  |
| **103-105** | ГТО | Комплексный | Сдача нормативов ГТО | Знать, как сда­ется тестирова­ние. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать те­стирование, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Перекладина, линейка для теста на гибкость | Текущий |  |  |  |