

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

«РАССМОТРЕНО»

Председатель МО



**Протокол № 1
от 28 августа 2019 года**

«ПРИНЯТО»

**Педагогическим советом
ГБОУ Гимназии № 441**



**Протокол № 1
от 29 августа 2019 года**

«УТВЕРЖДЕНО»

**Директор ГБОУ
Гимназии № 441**

**Н.И.Кулагина
30 августа 2019 года**



**Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса
(уровень – базовый)
ФГОС ООО**

Составитель:

**Учитель физической культуры
Белохвостик Юлия Александровна,
Бабайкина Дина Георгиевна,
Сергеева Валерия Дмитриевна.**

**Санкт-Петербург
2019-2020г.**

I Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе:

1. Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича 3 часа (М, Просвещение, 2012г.)
2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
4. Приказа Минобрнауки 31.12.2015 № 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897";
5. Основной образовательной программы ООО, принятой с изменениями на педагогическом совете 27.05.2019;
6. Учебного плана ГБОУ Гимназии № 441 на 2019 – 2020 учебный год;
7. Федерального перечня учебников, рекомендованного к использованию в образовательных учреждениях в 2019-2020 г.;
8. Положения о рабочей программе 2016 г.

Общая характеристика предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и час урочного времени в каждой четверти. Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В течение учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «График контроля над выполнением практической части программы», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Место предмета в учебном плане

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил: «от известного к неизвестному и от простого к сложному». На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

По причине отсутствия спортивного оборудования, необходимого для реализации требований учебной программы, в разделы «Гимнастика с основами акробатики» и «Легкая атлетика» внесены изменения. Некоторые виды из указанных разделов, заменены упражнениями на шведской стенке, упражнениями и комбинациями на гимнастической скамейке, а также упражнениями на развитие двигательных качеств.

Ресурсное обеспечение

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва. «Просвещение» 2009г.
Учебники:
1. Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров Физическая культура 8-9 классы Москва. Изд. центр «Вентана-Граф» 2014г.
2. Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998г.
3. В.И. Лях. Физическая культура тестовый контроль 5-9 классы, Москва «Просвещение» 2014г.
4. Н.А.Федорова. Физическая культура. Подвижные игры 9-11 классы.- Москва. «Экзамен»,2016г.
5. В.И.Лях. Физическая культура методические рекомендации 8-9 классы. Москва. «Просвещение» 2015г.

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (теннисные);
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная.

Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса.

1. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в течение дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате изучения физической культуры в 9 классе ученик должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Научиться:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»:

Знать/понимать:

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, силовых способностей и гибкости;
- правила страховки во время занятий;
- правила основ выполнения гимнастических упражнений;
- правила тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя;
- правила тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине;
- правила тестирования поднимания туловища из положения лёжа;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Уметь:

- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять опорный прыжок;
- выполнять прыжки на скакалке;
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений.

Раздел «Лёгкая атлетика»:

Знать/понимать:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- описание техники выполняемых упражнений;

Уметь:

- выполнять бег 60м. с максимальной скоростью;
- выполнять эстафетный бег;
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель;
- выполнять метание малого мяча с нескольких шагов разбега;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов;
- выполнять челночный бег 3х10;
- пробегать средние дистанции (500м., 600 м., 800 м.);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- пробегать дистанцию 2000м-м., 1500м-д.;
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений;
- проявлять качества: быстроты, силы, координации, скоростно-силовые.

Раздел «Баскетбол»:**Знать/понимать:**

- правила баскетбола;
- описание техники выполняемых упражнений;
- правила игры и уважительное отношение к сопернику;
- правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий.

Уметь:

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой;
- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками;
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча;
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу;
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;
- выполнять передачу мяча при встречном движении;
- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку;
- совершать бросок мяча двумя руками от груди;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча;
- совершать бросок мяча одной рукой от головы;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;
- совершать бросок мяча после ведения;
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника;

- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч;
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости);
- организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Раздел «Волейбол»:

Знать/понимать:

- правила волейбола;
- описание техники выполняемых упражнений;
- правила безопасности во время игровых встреч;
- правила игры и уважительное отношение к сопернику;
- роль игры в волейбол в организации активного отдыха.

Уметь:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём мяча снизу двумя руками;
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выявлять и устранять характерные ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры;
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения;
- использовать игровые действия волейбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости).

Раздел «Кроссовая подготовка»:

Знать/понимать:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Уметь:

- чередовать ходьбу и бег;
- бегать в равномерном темпе (3000м-м.,2000м-д.);
- преодолевать препятствия;

График контроля над выполнением практической части программы

Раздел программы	Количество часов	Нормативы
Легкая атлетика	7 часов.	<u>Бег 2000 метров (мин)</u> <u>Прыжок в длину с места</u> Мальчики 8,30-9,00-9,20 мин; Девочки 7,30-8,30-9,00 мин. <u>Бег 60 метров (сек)</u> мальчики: «5» - 8,6 с; «4»-8,9 с; «3»-9,1 с; девочки: «5» - 9,1 с; «4»-9,3 с; «3»-9,7 с. <u>Метание мяча на дальность</u> - оценка техники метания мяча 34-27-20 (м.), 24-21-17 (д.) <u>Челночный бег 3х10 метров</u> мальчики: «5»-8,7 и менее «4»-9,3-8,8 «3»- 9,7-9,4; девочки: «5»-9,2 и менее «4»-9,7-9,3 «3»-10,1-9,8 <u>Прыжок с 13-15 шагов разбега</u> Мальчики: «5»-420 «4»-400 «3»-380 см; Девочки: «5»-380 «4»-360 «3»-340 см. <u>Поднимание туловища 30с.</u> - мальчики: «5»-27 «4»-24 «3»- 21; девочки «5»-24 «4»-21 «3»-18
Кроссовая подготовка	4 часа	<u>Бег 20 минут с равномерной скоростью</u> <u>Бег «Елочкой» (сек)- на уровень класса</u> <u>Бросок набивного мяча из различных и.п.- на уровень класса</u> <u>Бег 2 км</u> - Мальчики: «5»-8,30 «4»-9,00 «3»-9,20 мин; Девочки: «5»-7,30 «4»-8,30 «3»-9,00 мин.
Баскетбол	5 часов	-Передача мяча; -Ведение мяча; -Бросок одной рукой в прыжке; оценка техники выполнения -Бросок мяча двумя руками в прыжке; -Штрафной бросок
Гимнастика	5 часов	<u>Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)</u> Мальчики: «5» – 60 и больше «4»– 41-50 «3» – 40 и меньше Девочки «5» – 65 и больше «4» - 51-64 «3» – 50 и меньше <u>Стойка на лопатках</u> - оценка техники выполнения <u>Опорный прыжок</u> - оценка техники выполнения <u>Подтягивание в висе</u> мальчики: «5»-10 р.; «4» - 8р.; «3» - 6 р.; девочки: «5» - 16р.; «4» - 12 р.; «3» -8 р.

		<u>Акробатический элемент</u> - оценка техники выполнения
Волейбол	5 часов	- передача мяча сверху двумя руками в прыжке; - приём мяча снизу двумя руками - нападающий удар при встречных передачах; оценка техники выполнения - нижняя прямая подача; - верхняя прямая подача

II. Содержание программного материала

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Лёгкая атлетика (21ч)

Терминология лёгкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений:

- бег 30 метров с высокого старта;
- бег 60м. с максимальной скоростью;
- эстафетный бег;
- метание мяча с места цель;
- метание малого мяча с нескольких шагов разбега;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов;
- челночный бег 3х10м;
- пробегать средние дистанции (500м., 600 м., 800 м.);

- выполнять специальные беговые упражнения;
- пробегать дистанцию 2000м-м.,1500м-д.;

Гимнастика с элементами акробатики(18ч)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.

Тестирование подъёма туловища из положения лёжа. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа. Опорный прыжок через козла ноги врозь.

Кроссовая подготовка (18ч)

- бег «Елочкой» 5х10м;
- бросок набивного мяча из различных исходных положений;
- чередование ходьбы и бега;
- бег в равномерном темпе (3000м-м.,2000м-д.);
- преодоление препятствий;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Волейбол (18 ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении игры и занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. - Описание техники выполняемых упражнений.

- стойка и перемещение игрока во время игры;
- передача мяча сверху двумя руками в прыжке;
- нападающий удар при встречных передачах;
- приём мяча снизу двумя руками;
- приём - передачу мяча сверху двумя руками;
- передачу мяча снизу двумя руками;
- нижнюю прямую подачу;
- верхнюю прямую подачу;
- играть по правилам волейбола;

Баскетбол (27 ч)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника безопасности при проведении игры и занятий:

- ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- передача и ловля мяча от груди двумя руками;
- передача мяча одной рукой от плеча;
- передача мяча одной рукой снизу;
- передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;
- передача мяча при встречном движении;
- передача мяча одной рукой сбоку;
- бросок мяча двумя руками от головы в прыжке;
- бросок мяча одной рукой от головы в прыжке;
- бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;
- бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением;
- бросок мяча после ведения;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- стойка и перемещения игрока во время игры;
- играть по правилам баскетбола;

Поурочно-тематическое планирование составлено с использованием следующих сокращений:

Т.Б.- техника безопасности;

Л/а – легкая атлетика;

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

СУ – специальные упражнения;

РДК - развитие двигательных качеств.

Поурочно-тематическое планирование 9 класс.

№ урока П/П	Тема урока				Контроль
		Метапредметные УУД	Личностные УУД	Предметные знания	
Легкая атлетика 10 часов.					
Спринтерский бег, эстафетный бег(5ч)					
1	Инструктаж по ТБ. Бег -70-80 м (низкий старт). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: структурирование знаний Регулятивные: волевая саморегуляция Коммуникативные: потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Формирование положительного отношения к учению.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м); Знать: правила техники безопасности;	Текущий
2	Бег по дистанции (70-80 м) - низкий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: структурирование знаний Регулятивные: волевая саморегуляция Коммуникативные: потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
3	Бег по дистанции (70-80 м) - низкий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: структурирование знаний Регулятивные: волевая саморегуляция Коммуникативные: потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий

4	Бег-30м (низкий старт). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: структурирование знаний Регулятивные: волевая саморегуляция Коммуникативные: потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: структурирование знаний Регулятивные: волевая саморегуляция Коммуникативные: потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Мальчики: "5"-8,6 с.; "4"-8,9с.; "3"-9,1с. Девочки: "5"-9,1с.; "4"-9,3с.; "3"-9,7с.
Прыжок в длину. Метание малого мяча(3ч)					
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей. Регулятивные: умение планировать, корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места.	Текущий
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13	Познавательные: анализ объектов с целью выделения признаков.	Формирование чувства необходимости учения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега;	Текущий

	беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Регулятивные: определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	и интереса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	метать мяч на дальность с места и с разбега.	
8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Познавательные: анализ объектов с целью выделения признаков. Регулятивные: определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.	Мальчики: 420-400-380см; Девочки: 380-360-340см. Оценка техники метания мяча
Бег на средние дистанции(2ч), бросок набивного мяча.					
9	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (вес 1 кг) из различных исходных положений РДК выносливости, силы.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м; Уметь: выполнять бросок набивного мяча.	Текущий
10	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бросок	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м;	Мальчики: 8,30-9,00-9,20мин;

	набивного мяча (вес 1 кг) из различных исходных положений РДК выносливости, силы.	планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Самооценка.	Уметь: выполнять бросок набивного мяча.	Девочки: 7,30-8,30-9,00мин.
Кроссовая подготовка 10часов					
Бег, преодоление препятствий (10ч), челночный бег.					
11	Инструктаж по Т.Б. Бег в равномерном темпе (12 мин). С. у. ОРУ. Преодоление препятствий. РДК выносливости, силы.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Знать: правила техники безопасности; Уметь: выполнять бросок набивного мяча.	Текущий
12	Бег в равномерном темпе (12 мин). С. у. ОРУ. Преодоление препятствий. Челночный бег с кубиками 3х10м. РДК выносливости, скорости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: выполнять задание полосы препятствий, бегать в равномерном темпе. Знать и уметь: выполнять технику челночного бега.	Текущий

13	Бег в равномерном темпе (12 мин). С. у. ОРУ. Преодоление препятствий. Челночный бег с кубиками 3х10м. РДК выносливости, скорости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: выполнять задание полосы препятствий, бегать в равномерном темпе. Знать и уметь: выполнять технику челночного бега.	Текущий
14	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. С у. Преодоление препятствий. Челночный бег с кубиками 3х10м. РДК выносливости, скорости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: выполнять задание полосы препятствий, бегать в равномерном темпе. Знать и уметь: выполнять технику челночного бега.	Текущий
15	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. С. у. Преодоление препятствий. РДК выносливости, скорости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: выполнять задание полосы препятствий, бегать в равномерном темпе.	Текущий

16	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. С. у. Преодоление препятствий. РДК выносливости, скорости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: выполнять задание полосы препятствий, бегать в равномерном темпе.	Текущий
17	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. С. у. Преодоление препятствий. РДК выносливости, скорости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: выполнять задание полосы препятствий, бегать в равномерном темпе. Уметь: выполнять бег «Елочкой» с максимальной скоростью.	Текущий
18	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: выполнять задание полосы препятствий, бегать в равномерном темпе.	Текущий

19	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: выполнять задание полосы препятствий, бегать в равномерном темпе.	Текущий
20	Бег на результат (3000м ~ м, 2000м ~ д.). Развитие выносливости.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Мальчики: 16,00-17,00-18,00 мин Девочки: 10,30-11,30-12,30 мин.
Гимнастика (18ч)					
Висы. Строевые упражнения(6ч)					
21	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ на месте. Упражнения в висе на кронштейне. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу.	Способность учеников к саморазвитию. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий

	Развитие силовых способностей.	Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.			
22	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Упражнения в висе на кронштейне. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий
23	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подтягивания в висе, мальчики - высокая перекладина, девочки - низкая перекладина, на результат. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять подтягивание в висе;	Мальчики: «5»-10 раз; «4»-8раз; «3»-6раз; Девочки: «5»-16раз; «4»-12раз; «3» - 8 раз.
24	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке. РДК координации, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь выполнять прыжки через скакалку; выполнять строевые упражнения;	Текущий

25	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке. РДК координации, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь выполнять прыжки через скакалку; выполнять строевые упражнения;	Текущий
26	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки на скакалке на результат. РДК координации, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь выполнять прыжки через скакалку (за 1 мин); выполнять строевые упражнения;	Контрольный
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч).					
27	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Упражнения на "шведской" стенке. РДК скоростно-силовые.	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные: ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; выполнять упражнения на "шведской" стенке.	Текущий

28	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Упражнения на "шведской" стенке. Эстафеты. РДК скоростно-силовые.	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные: ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; выполнять упражнения на "шведской" стенке.	Текущий
29	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Упражнения на "шведской" стенке. Эстафеты. РДК скоростно-силовые.	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные: ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; выполнять упражнения на "шведской" стенке.	Текущий
30	Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. РДК скоростно-силовые.	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные: ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; выполнять упражнения на "шведской" стенке.	Текущий
31	Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. РДК скоростно-силовые.	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные:	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; выполнять упр.на "шведской" стенке.	Текущий

		ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.			
32	ОРУ с обручами. Опорный прыжок на результат. Упражнения на гимнастической скамейке. РДК скоростно-силовые.	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Регулятивные: волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. Коммуникативные: ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому. Взаимопомощь во время выполнения задания.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; выполнять упражнения на "шведской" стенке.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.
Акробатика (6ч)					
33	Упражнения на гимнастическом мате. Прыжки на длинной скакалке. Комплекс упражнений на гибкость. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: демонстрировать комплекс акробатических упражнений; упражнений на гибкость; прыжки на скакалке.	Текущий
34	Упражнения на гимнастическом мате. Прыжки на длинной скакалке. Комплекс упражнений на гибкость. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: демонстрировать комплекс акробатических упражнений; упражнений на гибкость; прыжки на скакалке.	Текущий

		Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.			
35	Упражнения на гимнастическом мате. Упражнения на гибкость на результат. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: демонстрировать комплекс акробатических упражнений; упражнений на гибкость.	Контрольный
36	Комплекс упражнений на пресс. Прыжки на длинной скакалке. ОРУ в движении. РДК координации, гибкости.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: выполнять прыжки на скакалке; упражнений на пресс.	Текущий
37	Комплекс упражнений на пресс. Прыжки на длинной скакалке. ОРУ в движении. РДК координации, гибкости.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: выполнять прыжки на скакалке; упражнений на пресс.	Текущий

		Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.			
38	Комплекс упражнений на пресс (1мин) на результат. Прыжки на длинной скакалке. ОРУ в движении. РДК координации, гибкости.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	Уметь: выполнять прыжки на скакалке; упражнений на пресс.	Контрольный
Спортивные игры (45ч)					
Волейбол (18ч)					
39	Инструктаж по Т.Б.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие координационных способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы. Знать: правила техники безопасности;	Текущий
40	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы.	Текущий

	прыжке в парах. Развитие координационных способностей.	решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие координационных способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы	Контрольный. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
42	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Развитие координационных способностей.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы	Текущий

	способностей, скоростно-силовых.	Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
43	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы	Текущий
44	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы	Контрольный. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.

45	ОРУ. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы	Текущий
46	ОРУ. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы	Текущий
47	ОРУ. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы	Текущий

	руками в прыжке в тройках. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
48	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы	Текущий
49	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы,	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы	Контрольный. Оценка техники нижней прямой подачи.

		прислушиваться к чужому мнению			
50	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять технические приемы	Текущий
51	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
52	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий

	Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению		применять в игре технические приемы	
53	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
54	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

		задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
55	ОРУ. Повторение ранее пройденного материала. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
56	ОРУ. Повторение ранее пройденного материала. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
Баскетбол (27ч)					

57	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила баскетбола.	Познавательные: определения последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Текущий
58	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. РДК координации.	Познавательные: определения последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
59	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. РДК координации.	Познавательные: определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
60	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий

	Штрафной бросок. РДК координации.	Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.			
61	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. РДК координации.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Оценка техники передачи мяча.
62	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. РДК координации.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Текущий
63	ОРУ в движении. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Текущий
64	ОРУ в движении. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять различные варианты ведения мяча.	Оценка техники штрафного броска.

	Штрафной бросок. РДК координации, скоростно-силовые.	решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.			
65	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять различные варианты броска мяча.	Текущий
66	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять различные варианты броска мяча; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
67	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: анализировать свои действия. Коммуникативные: оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять различные варианты броска мяча; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.

68	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. РДК координации, скоростно-силовые. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять различные варианты броска мяча; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
69	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. РДК координации, скоростно-силовые. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять различные варианты броска мяча; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
70	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: выполнять различные варианты ведения, броска мяча; играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий

	игра. РДК координации, скоростно-силовые.	к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
71	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
72	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы,	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

		прислушиваться к чужому мнению			
73	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
74	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
75	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий

	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению		применять в игре технические приемы	
76	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
77	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

		задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
78	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
79	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
80	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий

	с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению		применять в игре технические приемы	
81	ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
82	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий

	игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
83	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. РДК координации, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий
Кроссовая подготовка (8ч)					
Бег, преодоление препятствий (8ч), прыжки в длину.					
84	Инструктаж по Т.Б. Чередование ходьбы и бега (15 мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. РДК выносливость, скоростно-силовые.	Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Регулятивные: : умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Уметь: бегать в равномерном темпе;	Текущий

85	Чередование ходьбы и бега(16мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. РДК выносливость, скоростно-силовые.	Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Регулятивные: : умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Уметь: бегать в равномерном темпе;	Текущий
86	Чередование ходьбы и бега(16мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. РДК выносливость, скоростно-силовые.	Познавательные: поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Регулятивные: : умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Уметь: бегать в равномерном темпе;	Текущий
87	Чередование ходьбы и бега(17мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. РДК выносливость, скоростно-силовые.	Познавательные: анализ объектов с целью выделения признаков. Регулятивные: определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Уметь: бегать в равномерном темпе;	Текущий

88	Чередование ходьбы и бега(18мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий РДК выносливость, скоростно-силовые.	Познавательные: анализ объектов с целью выделения признаков. Регулятивные: определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Уметь: бегать в равномерном темпе;	Текущий
89	Чередование ходьбы и бега(18мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. РДК выносливость, скоростно-силовые.	Познавательные: анализ объектов с целью выделения признаков. Регулятивные: определение промежуточных целей, последовательности действий. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Уметь: бегать в равномерном темпе;	Текущий
90	Чередование ходьбы и бега(18мин). Л/а упражнения. РДК выносливость, скоростно-силовые.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Коммуникативные:	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: бегать в равномерном темпе;	Текущий

		Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.			
91	Бег на результат (3000м-м и 2000м-д.). Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. Коммуникативные: Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Мальчики: 16,00-17,00-18,00 мин. Девочки: 10,30-11,30-12,30 мин.
Легкая атлетика 11 часов.					
Бег на средние дистанции (3 ч). Бросок набивного мяча					
92	Инструктаж по Т.Б. Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (вес 1 кг) из различных исходных положений РДК выносливости, силы.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м; Уметь: выполнять бросок набивного мяча.	Текущий
93	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (вес 1 кг) из различных исходных	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м; Уметь: выполнять бросок набивного мяча.	Текущий

	положений РДК выносливости, силы.	Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.			
94	Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (вес 1 кг) из различных исходных положений. РДК выносливости, силы.	Познавательные: выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивные: умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. Коммуникативные: потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м; Уметь: выполнять бросок набивного мяча.	Контрольный. Мальчики:8,30-9,00-9,20мин; Девочки:7,30-8,30-9,00мин.
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5ч).					
95	Бег 30м-80м (низкий старт). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. Коммуникативные: умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
96	Бег 30м-80м (низкий старт). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Способность ученика к саморазвитию.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий

	Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. Коммуникативные: умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению			
97	Бег 30м-80м (низкий старт). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
98	Бег 30м-80м (низкий старт). Л/а упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Познавательные: выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
99	Бег на результат (60м). Л/а упражнения. Эстафетный	Познавательные: выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).	Мальчики: "5"-8,6с.; "4"-8,9с.; "3"-9,1с.;

	бег. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.			Девочки: "5"-9,1с.; "4"-9,3с; "3"-9,7с.
Метание мяча; челночный бег (3ч).					
100	Л/а упражнения. Метание мяча на дальность с разбега (в коридоре 10м). Челночный бег 3х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Познавательные: выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	Уметь: метать мяч на дальность; выполнять технику челночного бега.	Текущий
101	Л/а упражнения. Метание мяча на дальность с разбега (в коридоре 10м). Челночный бег 3х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Познавательные: выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Регулятивные: волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Коммуникативные: умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	Уметь: метать мяч на дальность; выполнять технику челночного бега.	Текущий

102	Л/а упражнения. Метание мяча на дальность с разбега (в коридоре 10м). Челночный бег 3х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Познавательные: самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. Коммуникативные: умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию.	Уметь: метать мяч на дальность; выполнять технику челночного бега.	Текущий
-----	---	---	-------------------------------------	--	---------