

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

Администрация муниципального района «Кызылский кожуун»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Баян-Колская средняя общеобразовательная школа

имени Долчанмаа Бай-Кара Шожульбеевны

РАССМОТРЕНА

на заседании ШУМО

Балдай-оол

Балдай-оол Р.Р.

протокол № 4 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УВР

Чанзынмаа

Чанзынмаа С.К.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

И.о. директора

приказом № 47-отп/29
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Составитель: Бадыназын Антуан Петрович
учитель физической культуры

с. Баян-Кол 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа для 7 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Концепция развития образования в Российской Федерации до 2020 г.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;
6. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
7. Образовательная программа школы.
8. Положение о Рабочей программе.
9. Физическая культура. Рабочие программы: 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт. –сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2014г.

Литература для учителя:

Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2010г.

Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / авт.- сост. Ю.А. Янсон. – Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/ Д: Феникс, 2009г.

Литература для учащихся:

Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 5-8 кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 1999г.

Физическая культура. 5-7 классы: под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.

Для обеспечения плодотворного учебного процесса предполагается использование информации и материалов интернет ресурсов.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностей человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности.

Это определило цели обучения физической культуре на ступени основного общего образования:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Задачи направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

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 личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных, спортивных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных, спортивных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения акробатических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений для утренней зарядки;
- лично ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности;
- информационно-коммуникационные технологии – проектная деятельность (показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры).

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом общеобразовательной организации учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич). Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 80 часов, на вариативную часть-22 часа.

Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти и в четвертой 17 часов отведены на кроссовую подготовку, в третьей четверти 5 часов отведены на тувинские народные подвижные игры.

Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры предусматривает учет региональных и национально-местных особенностей работы школы. При выборе материала вариативной части предпочтение, следует отдавать народным подвижным играм, национальным видам спорта, в то же время, учитывая особенности места нахождения школы.

Целью этой программы является методика проведения некоторых утраченных до недавнего времени традиционных народных подвижных игр тувинцев.

Игра – основа воспитательного, образовательного и оздоровительного процесса. О целительном воздействии различных игр на организм ребенка, на становление его характера, личностных качеств, тувинцы, поняли с древних времен. Считали, что в игре ребенок находит возможности реализовать присущие ему двигательные действия,

творческую энергию, физические и умственные способности, удовлетворить потребность в общении со сверстниками, познать окружающую природу.

Поэтому, опираясь на вышеизложенное предисловие, составлен календарно – тематический план с 5 разделами для 7-х классов на 5 часов. Включены различные виды тувинских народных игр в режиме школы, для которых характерна значительная двигательная активность и определена профессиональная направленность. Игры разработаны с учетом современных требований педагогики, теории и методики физического воспитания, отмечена их воспитательная и оздоровительная направленность. В каждый раздел включены основные термины, используемые в кожуунах, чтобы сохранить национальный колорит игры, вооружить современного учащегося физического воспитания необходим справочным материалом.

Задачей методики проведения национальных подвижных игр тувинцев в режиме дня школы является внедрение традиционных игр в арсенал средств физического воспитания для Республики Тыва, возрождение их с целью обогащения культуры тувинского народа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями в результатах освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и история России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения в культуре других народов;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, спортивные и подвижные игры и т.д.);

К концу учебного года учащиеся 7 класса научатся:

* по разделу «Знания о физической культуре»- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, простейшие правила спортивных игр (баскетбол, волейбол).

* по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, на матах, с мячом, разминки направленные на развитие координаций движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на перекладине из виса (м), из виса лежа (д), выполнять перекувырки, два кувырка вперед и назад, «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать через козла согнув ноги – мальчики, ноги врозь – девочки (высота козла 100-110 см).

* по разделу «Кроссовая подготовка» пробегать средние дистанции с 1000 м до 2000 метров

* по разделу «Легкая атлетика»- технике высокого старта, пробегать дистанции с ускорением 30 до 60 метров на время, выполнять челночный бег 3*10 метров на время, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг.) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать теннисный мяч на точность и на дальность, проходить полосу препятствий.

* по разделу «Спортивные игры»- давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю баскетбольного мяча различными способами, стойке баскетболиста, стойке волейболиста, ведению баскетбольного мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, технику прямой подачи волейбольного мяча, технику прямого нападающего удара волейболиста, играть в спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет

Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 60 метров (с)	13	10,5	10	9,8	11,2	10,6	10,0
	14	10,2	9,8	9,5	10,9	10,4	9,8
Бег на 1000 метров (с)	13	7,15-6,17	6,16-5,19	5,18-4,20	8,00-7,01	7,00-6,01	6,00-5,00
	14	7,00-6,04	6,03-5,07	5,06-4,10	7,50-6,51	6,50-5,57	5,56-4,50
Прыжки в длину с места (м)	13	151-169	170-190	191-205	141-159	160-180	181-200
	14	161-179	180-195	196-210	146-159	160-180	181-200
6-ти минутный бег (м)	13	900	1000-	1300	700	800-	1150
	14	1050	1100-1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
Наклон вперед из положения сидя, см	13	+3-+4	+5-+6	+7-+8	+7-+9	+10-+12	+13-+18
	14	+4-+6	+7-+9	+10-+11	+8-+11	+12-+14	+15-+20
Подтягивание: На высокой перекладине из виса (мальчики) , количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	13	2-4	5-6	7-8	4	12-14	16
	14	3-5	6-7	8-9	5	13-15	17

Планируемый результат: успеваемость – 100%, качество знаний – 85%

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету
«Физическая культура»**

1	Технические средства обучения	
1.1	Музыкальный центр	
1.2	Аудиозаписи	
2	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Козел гимнастический	П
2.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
2.3	Стенка гимнастическая	П
2.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2м)	П
2.5	Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
2.6	Скакалка детская	П
2.7	Мат гимнастический	П
2.8	Гимнастический подкидной мостик	Д
2.9	Кегли	П
2.10	Обруч детский	П
2.11	Рулетка измерительная	Д
2.12	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
2.13	Секундомер	Д
2.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.15	Сетка волейбольная	Д
2.16	Аптечка	Д

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

Ф – комплект для фронтальной работы

(не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект для работы в группах (1 экземпляр на 8-10 человек).

Годовое распределение учебных часов по разделам программы

	Раздел	Количество часов (уроков) – 102 часа за год
1	Базовая часть	80 часов
1.1	Основы знаний о физической Культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	18 ч (в первой четверти); 17 ч (в четвертой четверти)
1.3	Спортивная игра «волейбол»	14 ч
1.4	Спортивная игра «баскетбол»	21 ч
1.5	Гимнастика с основами акробатики	10 ч
1.6	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока
1.7	Строевые упражнения	В процессе урока
2	Вариативная часть	22 часа
2.1	Кроссовая подготовка	9 ч (в первой четверти); 8 ч (в четвертой четверти)
2.2	Тувинские народные подвижные игры:	5 часов

2.2.2	Табунщики (чылгычылар)	1
	Шошкудары	
	Маннадыры	
	Даалыктаары (галоп)	
	Челери (идти рысью)	
	Чыраалаары (иноходь)	
	Саяктаары	
2.2.3	Слепой черт (согур аза)	1
	Описание игры	
	Правила игры	
	Прыжки на одной ноге (аскангарлаар)	
2.2.4	Почекушки (тевектээри)	1
	Правила игры	
	Первый способ: анаа тевер	
	Второй способ: далгыыр	
	Третий способ: чиннээр	

	Четвертый способ: кызыл чин	
	Пятый способ: човадыр	
2.2.5	Национальная борьба «Хуреш». (Тыва хуреш: туружу, тудужу, аргалаары).	2
	Спрячь бусинку (чинчи чажылары)	
	Всего часов:	102

Календарное тематическое планирование

7 класс

I четверть

Раздел: Кроссовая подготовка – 9 часов

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Домашнее задание
	План	Факт						Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ в движении и на месте.	Вводный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, подвижных игр	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения подвижные игры.	Какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения. Правила спортивных игр и подвижных игр.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: рассказывать о организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры выполнять строевые упражнения, играть подвижные игры.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить Т/Б на уроках ФК
2			Повторный инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения	Разучить разминку направленную на	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег	Научатся: с правильной техникой пробегать дистанцию на 800м(д), 1000м(м).	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точно выразить</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Повторить Т/Б на уроках кроссовой

			движении и на месте. Бег на 800 метров (д). Бег на 1000 метров (м)		задания	подготовку к бегу на 800м(д), 1000м(м)	800м(д), 1000м(м)		свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробежать дистанцию 800м(д), 1000м(м).	нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	подготовки.
3			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 800 метров (д). Бег на 1000 метров (м)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 800м(д), 1000м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 800м(д), 1000м(м)	Научатся: с правильной техникой пробежать дистанцию на 800м(д), 1000м(м).	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробежать дистанцию 800м(д), 1000м(м).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Упражнения для развития выносливости.
4			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)	Комплексный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1000м(д),	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1000м(д), 1200м(м)	Пробежать дистанцию 1000м(д), 1200м(м) с правильной техникой.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной	Беговые упражнения

						1200м(м)			коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000м(д), 1200м(м).	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
5			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200 метров (м)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1000м(д), 1200м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1000м(д), 1200м(м)	Пробегать дистанцию 1000м(д), 1200м(м) с правильной техникой.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000м(д), 1200м(м).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжки на одной ноге с махом другой ногой
6			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д).Бег на 1500 метров (м).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания.	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1200м(д), 1500м(м), повторить правила подвижной игры «лапта»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1200м(д), 1500м(м), подвижная игра «Лапта»	Пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м) с правильной техникой. Играть в подвижную игру «Лапта»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Бег прыжками 2-3*30м.

									<p>еять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м), играть подвижную игру «Лапта»</p>	<p>нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	
7			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д).Бег на 1500 метров (м).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать направленную подготовку к бегу на 1200м(д), 1500м(м), повторить правила подвижной игры «Лапта»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1200м(д), 1500м(м), подвижная игра «Лапта»	Пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м) с правильной техникой. Играть в подвижную игру «Лапта»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м), играть в подвижную игру «Лапта»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	Бег на 1000м
8			ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1500 метров (д).Бег на 2000 метров (м)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную подготовку к бегу на 1500м(д), 2000м(м), повторить правила подвижной игры «Лапта»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1200м(д), 2000м(м), подвижная игра «Лапта»	Пробегать дистанцию 1500м(д), 2000м(м) с правильной техникой. Играть в подвижную игру «Лапта»	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные:определять новый уровень</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p>	Беговые упражнения

									отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1500м(д), 2000м(м), играть подвижную игру «Ляпта»	нормах, социальной справедливости и свободе.	
9			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег 2000 метров (м).	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики и	Совершенствовать разминку, направленную на подготовку к бегу на 1000м(д), 2000м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1000(д), 2000м(м)	Пробегать дистанцию 1000м(д), 2000м(м) с правильной техникой. Играть в подвижную игру «Ляпта»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000м (д), 2000м (м)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения

Раздел: Легкая атлетика – 18 ч.

10			Повторный инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетки. Спринтерский бег. ОРУ. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м (сек)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий.	Повторить разминку, направленную на подготовку к бегу.	Разминка, направленная на пробегания отрезков от 50 до 60 м с высокого старта	Повторять: Т/Б на уроках легкой атлетки. Научаться: пробегать 50-60 м с высокого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	Повторить Т/Б на уроках легкой атлетки
----	--	--	--	---------------------------	---	--	---	---	--	--	--

									<p>субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: пробежать дистанцию от 50-60м с высокого старта</p>	свободе.	
11			Спринтерский бег. ОРУ. Бег по дистанции 50-60 м(сек). Челночный бег 3*10м (сек).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий	Совершенствовать разминку, направленную на подготовку к бегу.	Разминка, направленная на бег от 50 до 60 м с высокого старта	Научатся: пробежать 50-60 м с высокого старта и пробежать челночный бег 3*10м с максимальной скоростью на результат	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: пробежать челночный бег 3*10м с максимальной скоростью.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Бег с ускорением до 30 м.
12			Бег на 60 м (сек). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разминка направленная на подготовку к бегу на 60м.	Разминка, направленная на скоростных качеств	Пробежать на результат 60м. Демонстрировать: беговые упражнения.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения

									деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию с ускорением.		
13			Эстафетный бег 4/60м, 6/200м (мин. сек). ОРУ.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка направленная на технику эстафетного бега.	Демонстрировать: бег по прямой и по повороту, Научаться: способам передачи эстафетной палочки; правила соревнований в беге на короткие дистанции.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: эстафетный бег	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику эстафетного бега
14			Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60м (мин.сек)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать беговую разминку, повторение эстафетного бега	Разминка в движении и на месте	Научатся: способам передачи эстафетной палочки; техника низкого старта.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику низкого старта (На старт! Внимание! Марш!

15			Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60м (мин. сек)	Учетный	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка. ОРУ в движении и на месте.	Демонстрировать: бег по прямой и по поворот, способы передачи эстафетной палочки; правила соревнований в беге на короткие дистанции.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	ОРУ в движении и на месте
16			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания	Повторить разминку направленную координацию, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка направленная на подготовку к прыжкам, прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Научатся: выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: анализ техники полета в прыжке способом «согнув ноги»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику прыжка в длину с разбега

17			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места (см).	Учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально выполнение задания, развития навыков самодиагностики	Повторить разминку направленную на подготовку к бегу и к прыжкам	ОРУ в движении и на месте	Выполнить: норматив прыжка в длину с места; Научаться: выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: сдать норматив прыжка в длину с места, анализ техники полета в прыжке способом «согнув ноги»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для ног и рук.
18			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д)	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, развитие навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу и к прыжкам; подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, к прыжкам; подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	Научатся: выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: прыгать в длину с разбега, подтягиваться из	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения

									виса(м), из виса лежа(д)		
19			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см).	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку, направленную к прыжкам с разбега. Повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам с разбега, спортивная игра «Футбол»	Выполнить: норматив прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», играть спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для ног.
20			Метание малого мяча на дальность (м). Вис согнутых руках (сек)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализ и коррекция действий	Разучить разминку на подготовку метание мяча, вис согнутых руках (на время)	Разминка направленная на силовые упражнения для рук..	Научатся: технике метание малого мяча, вис на согнутых руках за 20с	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: метать мяч на дальность, делать вис	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику метания мяча

									согнутых руках (на время)		
21			Метание малого мяча на дальность (м). Бросок набивного мяча (1,5кг.) двумя руками из-за головы, от груди (м).	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания.	Совершенствовать разминку с малым мячом, бросок набивного мяча (1,5кг.) двумя руками из-за головы, от груди	Разминка, направленная на силовые упражнения для рук..	Научатся: технике метание малого мяча, способам броска набивного мяча.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: метать мяч на дальность, бросать набивной мяч (1,5кг.) двумя руками из-за головы, от груди	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25р(ю), 18-20р(д)
22			Метания малого мяча на дальность (м).	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку с малым мячом	Разминка, направленная на силовые упражнения для рук	Выполнить: норматив метание мяча на дальность, ОРУ на месте и в движении	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения

									метания малого мяча на дальность		
23			Бег на 400 м. Подъем туловища из положение лежа на спине, руки за головой за 30 (сек)	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку на месте и в движении, подъем туловища из положение лежа на спине, руки за головой за 30с	Разминка на месте и в движении, подъем туловища из положение лежа на спине, руки за головой за 30с	Выполнить: подъем туловища из положения лежа на спине за 30с.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнить подъем туловища	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Упражнения для развития быстроты и выносливости.
24			ОРУ в движении и на месте. Бег на 1500м (мин.сек)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку на месте и в движении, повторение спортивной игры «Футбол»	Беговая разминка, правила спортивной игры «Футбол»	Пробегать 1500 м. Играть спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: бегать 1500м, играть спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения
25			Бег в равномерном	Комбиниров	Здоровьесбере	Совершенств	Разминка,	Пробегать: бег в	Коммуникативные:	Развитие этических	Прыжковые

			темпе до 15 мин (ю), до 10 мин (д).	анный	жения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	овать беговую разминку, повторение спортивной игры «Футбол»	направленная на подготовку к бегу, спортивная игра «Футбол»	равномерном темпе до 15 мин (ю), до 10 мин (д), спортивная игра «Футбол»	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: бег в равномерном темпе до 15 мин (ю), до 10 мин (д), играть спортивную игру «Футбол»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	упражнения
26			ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой за 30 (сек).	Учетный	Здоровьесбережения, поэтапное формирования умственных действий, индивидуально-личностного обучения	Повторить разминку со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку.	Выполнить: норматив прыжка со скакалкой за 30сек.	Коммуникативные: Сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу Познавательные: прыгать со скакалкой за 30 с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Упражнения для развития гибкости
27			ОРУ на месте и в движении. Наклон вперед из положения сидя (см). Спортивная игра «Баскетбол»	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и	Повторить разминку, направленную на гибкость, повторение	Разминка на месте и в движении, наклон вперед из положения	Выполнить: наклон вперед из положения сидя (см). Спортивная игра «Баскетбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Общеразвивающие упражнения

					коррекции действий, развития навыков самодиагностики	спортивной игры «Баскетбол»	сидя (см). Спортивная игра «Баскетбол»		задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: наклон вперед из положения сидя (см). играть. Спортивная игра «Баскетбол»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
--	--	--	--	--	--	-----------------------------	--	--	---	---	--

II четверть

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Комментарий учителя
	План	Факт						Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
Раздел: Баскетбол – 21 ч.											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
28			Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникационные	Разучивать разминку с мячом на месте и в движении, разучивать приемы передвижений игрока и остановок игрока.	Разминка с мячом в движении, приемы передвижений игрока и остановок игрока.	Научатся: сочетаниям приемов передвижений игрока и остановок игрока.	Коммуникативные: слушать и слышать учителя, друг друга; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять приемы передвижений игрока и остановок игрока.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить Т/Б на уроках баскетбола, короткая спортивная форма (футболка, шорты)
29			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом. Игра	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества,	Совершенствовать разминку с	Разминка с мячом в движении,	Научатся: сочетаниям приемов передвижений игрока и	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств, доброжелательности	Повторить технику передвиже

			по упрощенным правилам.		информационно-коммуникационные, индивидуальные выполнение задания	мячом на месте и в движении, разучивать приемы передвижений игрока и остановок игрока, повторение спортивной игры «Баскетбол»	приемы передвижений игрока и остановок игрока, игра в баскетбол по упрощенным правилам	остановок игрока, повторить правила баскетбола	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять приемы передвижений игрока и остановок игрока. Играть в баскетбол по упрощенным правилам	и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	ний и остановок игрока
30			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом. Игра по упрощенным правилам.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальные задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, разучивать приемы передвижений игрока и остановок игрока, повторение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, приемы передвижений игрока и остановок игрока, игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполнять: сочетания приемов передвижений игрока и остановок игрока, повторить правила баскетбола	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять приемы передвижений игрока и остановок игрока. Играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить правила баскетбола ОРУ

31			Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра по упрощенным правилам.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуальное и коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, разучивать ведение мяча в движении с низкой высотой отскока	Разминка с мячом в движении, ведение мяча в движении с низкой высотой отскока, игра в баскетбол по упрощенным правилам	Научатся: ведению мяча в движении с низкой высотой отскока, повторить правила баскетбола.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять: ведения мяча в движении с низкой высотой отскока. Играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику ведение баскетбольного мяча.
32			Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, совершенствовать ведения мяча правой, левой рукой	Разминка с мячом в движении, ведения мяча правой и левой рукой, игра в баскетбол по упрощенным правилам	Научатся: ведению мяча в движении с низкой высотой отскока, повторить правила баскетбола.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: Ведение мяча правой, левой рукой, играть</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для и рук

									баскетбол, соблюдать правила игры		
33			Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра по упрощенным правилам.	Учетный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, ведение мяча в движении с низкой высотой отскока	Разминка с мячом в движении. ведение мяча правой и левой рукой, игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполнить: ведение мяча в движении с низкой высотой отскока, повторить правила баскетбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Ведение мяча правой, левой рукой, играть баскетбол, соблюдать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить правила баскетбола
34			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Игра по упрощенным правилам..	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении; повторить бросок мяча 2-мя руками от головы с места с сопротивлением	Разминка с мячом в движении, бросок мяча 2-мя руками от головы с места с сопротивлением игра в баскетбол по упрощенным правилам	Научатся: технике броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением, повторить правила баскетбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: бросать мяч двумя руками от головы с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику броска баскетбольного мяча

									места с сопротивлением. Играть в баскетбол по упрощенным правилам		
35			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, закреплять технику броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением, повторение спортивной игры «баскетбол»	Разминка с мячом в движении, бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Научатся: технике броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением, повторить правила баскетбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: бросать мяч двумя руками от головы с места с сопротивлением. Играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Упражнения для развития быстроты и выносливости
36			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам..	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, совершенствовать технику броска мяча двумя руками от	Разминка с мячом в движении, бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Научатся: технике броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением, повторить правила баскетбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Повторить правила баскетбола

						голова с сопротивлением, повторение спортивной игры «баскетбол»			определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: бросать мяч двумя руками от головы с места с сопротивлением. Играть в баскетбол по упрощенным правилам	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
37			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам..	Учетный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, учет техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением, повторение спортивной игры «баскетбол»	Разминка с мячом в движении, бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполнить: технику броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением, повторить правила баскетбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: бросать мяч двумя руками от головы с места с сопротивлением. Играть в баскетбол по упрощенным правилам	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить правила баскетбола

38			Штрафной бросок. Игровые задания (2*2; 3*2). Игра по упрощенным правилам.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, разучивать штрафной бросок, повторение спортивной игры «баскетбол»	Разминка с мячом в движении, техника штрафного броска. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Научатся: технике штрафного броска, повторить правила баскетбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Штрафной бросок, играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику штрафного броска
39			Штрафной бросок. Игровые задания (2*2; 3*2). Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, совершенствовать штрафной бросок, повторение спортивной игры «баскетбол»	Разминка с мячом в движении, техника штрафного броска. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Научатся: технике штрафного броска, повторить правила баскетбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Штрафной бросок, играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить правила баскетбола
40			Штрафной бросок. Игровые задания (2*2; 3*2) Игра по упрощенным правилам..	Учетный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное	Совершенствовать разминку с мячом	Разминка с мячом в движении, техника	Выполнить: технику штрафного броска, повторить правила баскетбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Упражнения для развития силы рук и

					выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	наместе и в движении, учет штрафного броска, повторение спортивной игры «баскетбол»	штрафного броска. Игра в баскетбол по упрощенным правилам		свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Штрафной бросок, играть в баскетбол	нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	ног
41			Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1). Игра по упрощенным правилам.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом и без мяча, на месте и в движении, разучивать нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1)	Разминка с мячом и без мяча в движении и на месте, нападение быстрым прорывом	Научатся: нападать быстрым прорывом, повторить правила баскетбола	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: нападение быстрым прорывом. Играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику нападения быстрым прорывом
42			Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1) Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом и без мяча, на месте и в	Разминка с мячом и без мяча в движении и на месте, нападение	Научатся: нападать быстрым прорывом, повторить правила баскетбола	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Упражнения для развития и выносливости

						движении, закреплять нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1)	быстрым прорывом		задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: нападение быстрым прорывом. Играть в баскетбол	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
43			Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1) Игра по упрощенным правилам..	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом и без мяча, на месте и в движении, совершенствовать нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1)	Разминка с мячом и без мяча в движении и на месте, нападение быстрым прорывом	Научатся: нападать быстрым прорывом, повторить правила баскетбола	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: нападение быстрым прорывом. Играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить правила баскетбола
44			Нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1) Игра по упрощенным правилам..	Учетный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания, самоана	Совершенствовать разминку с мячом и без мяча, на месте и в	Разминка с мячом и без мяча в движении и на месте, нападение	Выполнить: нападение быстрым прорывом, повторить правила баскетбола	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Прыжковые упражнения

					лиз и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	движении, учет нападение быстрым прорывом (2*1, 3*1)	быстрым прорывом		задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: нападение быстрым прорывом. Играть в баскетбол	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
45		ОРУ. Прыжки со скакалкой за 30 (сек) Учебная игра 5/5	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторить разминку со скакалкой, повторить правила баскетбола	Разминка со скакалкой, игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполнить: прыжки со скакалкой, повторить правила баскетбола.	Коммуникативные: Сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу Познавательные: прыгать со скакалкой . Играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для рук	
46		ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра 5/5	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторить разминку, ОРУ на месте и в движении	Разминка, направленная на силовые упражнения для рук, игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполнить: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, повторить правила баскетбола	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: опред	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Беговые упражнения	

									<p>еять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: делать отжимание, играть в баскетбол</p>	<p>нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	
47			ОРУ. Челночный бег 3/10. Учебная игра 5/5	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторить разминку в движении, проведение тестирования челночного бега 3*10м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10м.	Выполнить: челночный бег, правила баскетбола	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять челночный бег 3*10м, играть в баскетбол</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	Силловые упражнения для ног
48			ОРУ. Приседание на обеих ногах за 30 (сек). Учебная игра 5/5	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции	Повторить разминку в движении ,повторить правила баскетбола	Разминка в движении, тестирование приседания	Выполнить: приседание на обеих ногах за 30 (сек), правила баскетбола	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и</p>	Общеразвивающие упражнения

					действий, развития навыков самодиагностики				условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять приседание за 30 (сек), играть в баскетбол	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--

III четверть

Гимнастика 10 часов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
49			Повторный инструктаж Т/Б на уроках гимнастики. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационные, коммуникативные, коллективного и индивидуального выполнения задания	Разучивать разминку для развития гибкости, разучивать кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	Разминка в движении, на матах. Техника кувырка вперед в стойку на лопатках (м), кувырка назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	Научатся: технике кувырка вперед в стойку на лопатках (м). Кувырка назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в парах Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить Т/Б на уроках гимнастики и, короткая форма (шорты, футболка, белые носки, чешки)
50			ОРУ. Кувырок вперед в	Комбиниров	Здоровьесбере	Закреплять	Разминка в	Научатся: технике	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Повторить

			стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	анный	жения, информационн о- коммуникационн ые, коллективного и индивидуально го выполнения задания	разминку для развития гибкости, закреплять кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	движении, на матах. Техника кувырка вперед в стойку на лопатках (м), кувырка назад в полушпагат. «Мост» из положение стоя без помощи (д)	кувырка вперед в стойку на лопатках (м). Кувырка назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	слушать и слышать друг друга, работать в парах Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: вы полнять кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	технику выполнени я элементов акробатик и
51			ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	Комбиниров анный	Здоровьесбере жения, информационн о- коммуникационн ые, коллективного и индивидуально го выполнения задания	Совершенство вать разминку для развития гибкости, совершенство вать кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	Разминка в движении, на матах. Техника кувырка вперед в стойку на лопатках (м), кувырка назад в полушпагат. «Мост» из положение стоя без помощи (д)	Научатся: технике кувырка вперед в стойку на лопатках (м). Кувырка назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в парах Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: вы полнять кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Упражнен ия для развития гибкости и силы

52			ОРУ. Комбинация упражнений с элементами акробатики.	Учетный	Здоровьесбережения, информационные, коллективного и индивидуального выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку для развития гибкости, оценка техники выполнения акробатических упражнений	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Демонстрировать: акробатические упражнения на оценку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в парах Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять 7-8(д), 9-10 (ю) элементов акробатики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Ощеразвивающие упражнения
53			ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационные, индивидуального коллективного выполнения задания	Повторение разминки в движении и на месте. Разучивать опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю), прыжок способом «ноги врозь» (д)	Разминка для развития скоростно-силовых способностей, техника опорного прыжка способом «согнув ноги» (ю). Прыжка способом «ноги врозь» (д)	Научатся: технике опорного прыжка способом «согнув ноги» (ю), прыжка способом «ноги врозь» (д)	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять опорные прыжки способом «согнув ноги» (ю), прыжки способом «ноги врозь» (д)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить технику опорного прыжка .
54			ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные,	Повторение разминки в движении и на месте. Закреплять опорный	Разминка для развития скоростно-силовых способностей, техника	Научатся: технике опорного прыжка способом «согнув ноги» (ю), прыжка способом «ноги врозь» (д)	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе Регулятивные: определять новый уровень	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	Силовые упражнения для рук

					индивидуально го коллективного выполнения задания	прыжок способом «согнув ноги» (ю), прыжок способом «ноги врозь» (д).	опорного прыжка способом «согнув ноги» (ю). Прыжка способом «ноги врозь» (д)		отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять опорные прыжки способом «согнув ноги» (ю), прыжки способом «ноги врозь» (д)	освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
55			ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные, коммуникационные, индивидуально го коллективного выполнения задания	Повторение разминки в движении и на месте. совершенствовать опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю), прыжок способом «ноги врозь» (д). Повторение комплекса ОРУ с обручем	Разминка для развития скоростно- силовых способностей, ОРУ с обручем, техника опорного прыжка способом «согнув ноги» (ю). Прыжка способом «ноги врозь» (д)	Научатся: технике опорного прыжка способом «согнув ноги» (ю), прыжка способом «ноги врозь» (д). Комплекс ОРУ с обручем	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять опорные прыжки способом «согнув ноги» (ю), прыжки способом «ноги врозь» (д), комплекс ОРУ с обручем	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить технику выполнения опорного прыжка
56			ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные, коммуникационные, индивидуально го коллективного выполнения задания	Повторение разминки в движении и на месте. совершенствовать опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю),	Разминка для развития скоростно- силовых способностей, ОРУ с обручем, техника опорного прыжка способом «согнув ноги»	Научатся: технике опорного прыжка способом «согнув ноги» (ю), прыжка способом «ноги врозь» (д). Комплекс ОРУ с обручем	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Силовые упражнения для ног и рук

						прыжок способом «ноги врозь» (д). Повторение комплекса ОРУ с обручем	(ю). Прыжка способом «ноги врозь» (д)		необходимую информацию. Познавательные: выполнять опорные прыжки способом «согнув ноги» (ю), прыжки способом «ноги врозь» (д), комплекс ОРУ с обручем	взрослыми в разных социальных ситуациях.	
57			ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок способом «ноги врозь» (д)	Учетный	Здоровьесбережения, информационные, индивидуально коллективного выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении и на месте, оценка техники опорного прыжка способом «согнув ноги» (ю), прыжка способом «ноги врозь» (д). Повторение комплекса ОРУ с обручем	Разминка для развития скоростно-силовых способностей, ОРУ с обручем, техника опорного прыжка способом «согнув ноги» (ю). Прыжка способом «ноги врозь» (д)	Демонстрировать: технику опорного прыжка способом «согнув ноги» (ю), прыжка способом «ноги врозь» (д). Комплекс ОРУ с обручем	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять опорные прыжки способом «согнув ноги» (ю), прыжки способом «ноги врозь» (д) на оценку, комплекс ОРУ с обручем	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Прыжковые упражнения
58			ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные, коллективного выполнения задания	Повторение разминки в движении и на месте, проведение эстафеты с элементами акробатики	Разминка для развития скоростно-силовых способностей, эстафеты с элементами акробатики.	Научатся: этапам акробатических упражнений	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс утренней гимнастики.

									Познавательные: выполнить 8 акробатических упражнений в команде	ситуациях.	
Тувинские народные подвижные игры – 5 часов											
59			ОРУ на месте и в движении. Народная подвижная игра «Почечушки» (тевектээри) – маль, подвижная игра «Слепой черт» (согур аза) – дев.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационные, коллективного выполнения задания	Повторение ОРУ в движении и на месте. Разучивать способы игры «Почечушки» (тевектээри) правила подвижной игры «Слепой черт» (согур аза) – дев.	Разминка для развития ловкости и гибкости. Техника подвижной игры «Почечушки» (тевектээри) – маль., правила подвижной игры «Слепой черт» (согур аза) – дев.	Научатся: технике народной подвижной игры «Почечушки» (тевектээри) – маль., правилам подвижной игры «Слепой черт» (согур аза) – дев.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять общеразвивающие упражнения, играть в подвижную игру «Почечушки» (тевектээри)- маль., играть в подвижную игру «Слепой черт» (согур аза) - дев	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить 6 способов игры «Почечушки» - м, правила подвижную игру «Слепой черт» (согур аза) - дев
60			ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Почечушки» (тевектээри) – маль, подвижная игра «Прыжки на одной ноге» (аскангырлаар) - дев	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные, коллективного выполнения задания	Повторение ОРУ в движении и на месте. Совершенствовать технику игры «Почечушки» (тевектээри) – маль., правила подвижной игры «Прыжки на одной ноге» (аскангырлаар) - дев	Разминка для развития ловкости и гибкости. Техника игры «Почечушки» (тевектээри). Правила подвижной игры «Прыжки на одной ноге» (аскангырлаар) - дев	Научатся: технике народной подвижной игры «Почечушки» (тевектээри) – маль, правилам подвижной игры «Прыжки на одной ноге» (аскангырлаар) - дев	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Упражнения для развития ловкости и гибкости

						одной ноге» (аскангырлар) - дев				выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Почечушки» (тевектээри) – маль, играть подвижной игры «Прыжки на одной ноге» (аскангырлар) - дев		
61			ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Метание аркана» (шалбалаар)- маль, подвижная игра «Спрячь бусинку» (чинчи чажылары) – дев	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные, индивидуальные коллективного выполнения задания	Повторение ОРУ в движении и на месте. Совершенствовать технику народной подвижной игры «Метание аркана» (шалбалаар) – маль, повторение подвижной игры «Спрячь бусинку»(чинчи чажылары) – дев	Разминка для развития ловкости и гибкости. Техника народной подвижной игры «Метание аркана» (шалбалаар) – маль, правила подвижной игры «Спрячь бусинку» (чинчи чажылары) – дев	Научатся: технике метания аркана (шалбалаар) – маль, правилам подвижной игры «Спрячь бусинку» (чинчи чажылары) – дев	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять общеразвивающие упражнения в движении и на месте, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить технику метания аркана – м, правила «Спрячь бусинку»	
62			ОРУ на месте и в движении. Национальная борьба «Хуреш». Стойка борца (туружу). Эстафеты.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные и индивидуальные коллективного выполнения задания	Повторение ОРУ в движении и на месте. Совершенствовать стойку борца, повторение эстафеты с предметами	Разминка для развития ловкости и гибкости. Правила национальной борьбы «Хуреш», эстафета с предметами	Научатся: упрощенным правилам борьбы, эстафете с предметами	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Повторить национальный танец орла.	

									Познавательные: играть в эстафету с предметами, стойка борца, танцевать танец орла.	ситуациях.	
63			ОРУ на месте и в движении. Национальная борьба «Хуреш». Приемы (аргалары). Эстафеты.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные и индивидуальные коллективного выполнения задания	Повторение ОРУ в движении и на месте. Совершенствовать приемы борьбы, повторение эстафеты с предметами	Разминка для развития ловкости и гибкости. Правила национальной борьбы «Хуреш», эстафета с предметами	Научатся: упрощенным правилам борьбы, эстафете с предметами	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: играть в эстафету с предметами, повторить приемы борьбы, бороться.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить приемы борьбы.

Волейбол –14 часов

64			ОРУ. Повторный инструктаж ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, групповое выполнение задания	Разучивать ОРУ волейболиста, разучивать передачи волейбольного мяча, игра по упрощенным правилам	Разминка, направленная на подготовку передач мяча, игра в волейбол	Научатся: передаче мяча сверху двумя руками в парах через сетку, игра по упрощенным правилам волейбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения, работать в парах Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять передачи	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить ТБ на уроках волейбола
----	--	--	--	---------------------------	--	--	--	---	---	---	----------------------------------

									мяча сверху двумя руками, играть в волейбол		
65			ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	Комбинированный	Здоровьесбережения, командное выполнение задания	Совершенствовать ОРУ волейболиста, совершенствовать передачи волейбольного мяча, повторить нижнюю прямую подачу, игра по упрощенным правилам	Разминка, направленная на подготовку передач мяча, подачу мяча, игра в волейбол	Научатся: передаче мяча сверху двумя руками в парах через сетку, игра по упрощенным правилам волейбола.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения, работать в парах.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять передачи мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику передач мяча, подачу мяча.
66			ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально, командное выполнение задания	Совершенствовать ОРУ волейболиста, разучивать передачи волейбольного мяча, повторить нижнюю прямую подачу, игра по упрощенным правилам	Разминка, направленная на подготовку передач мяча, подачу мяча, игра в волейбол	Демонстрировать: передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку, игра по упрощенным правилам волейбола.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения, работать в парах.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25р-М, 20р-Д

									деятельности. Познавательные: выполнять передачи мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол		
67			ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуально, командное выполнение задания	Совершенствовать ОРУ волейболиста, разучивать прием волейбольного мяча снизу, повторить нижнюю прямую подачу, игра по упрощенным правилам	Разминка, направленная на подготовку приема мяча двумя руками снизу. Игра в волейбол.	Научатся: приему мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Выполнять прием мяча снизу двумя руками после подачи. Играть в волейбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику приема мяча снизу двумя руками после подачи.
68			ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально, командное выполнение задания	Совершенствовать ОРУ волейболиста, совершенствовать прием волейбольного мяча снизу, повторить нижнюю прямую подачу, игра по упрощенным правилам	Разминка, направленная на подготовку приема мяча двумя руками снизу. Игра в волейбол.	Научатся: приему мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять прием мяча снизу двумя руками . Играть в волейбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения: бабочка 20р-М, 15р-Д.
69			ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально, командное выполнение	Совершенствовать ОРУ волейболиста, совершенств	Разминка, направленная на подготовку приема мяча двумя руками	Демонстрировать: прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе Регулятивные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Приседание за 30 сек.

					задания	овать прием волейбольно го мяча снизу, повторить нижнюю прямую подачу, игра по упрощенным правилам	снизу. Игра в волейбол.	волейбола.	определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять прием мяча снизу двумя руками . Играть в волейбол	отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
70			ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуально и групповое выполнения заданий	Совершенствовать ОРУ волейболиста, разучивать нападающий удар после подбрасывания партнером, игра по упрощенным правилам	Разминка, направленная на подготовку нападающему удару. Игра в волейбол.	Научатся: нападающему удару. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять нападающий удар с помощью партнера. Играть в волейбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику нападающего удара.
71			ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально и групповое выполнения заданий	Совершенствовать ОРУ волейболиста, закреплять нападающий удар после подбрасывания партнером, игра по упрощенным правилам	Разминка, направленная на подготовку нападающему удару. Игра в волейбол.	Научатся: нападающему удару. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять нападающий удар с помощью партнера. Играть в волейбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить правила волейбола.
72			ОРУ. Нападающий удар	Комбинированный	Здоровьесбережения	Совершенствовать	Разминка,	Научатся:	Коммуникативные:	Развитие этических	Приседания

			после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	анный	жения, индивидуально и групповое выполнения заданий	зовать ОРУ волейболиста, совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером, игра по упрощенным правилам	направленная на подготовку нападающему удару. Игра в волейбол.	нападающему удару. Игра по упрощенным правилам волейбола.	слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять нападающий удар с помощью партнера. Играть в волейбол	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	е на одной ноге 10р-М, 8р-Д.
73			ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально и групповое выполнения заданий	Совершенствовать ОРУ волейболиста, совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером, игра по упрощенным правилам	Разминка, направленная на подготовку нападающему удару. Игра в волейбол.	Демонстрировать: нападающему удару. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять нападающий удар с помощью партнера. Играть в волейбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения
74			ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Игра по упрощенным правилам.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуально и групповое выполнения заданий	Совершенствовать ОРУ волейболиста, разучивать прием-передачу-удар), игра по упрощенным правилам	Разминка, направленная на подготовку к игре волейбол	Научатся: технике приема мяча, передаче мяча, удару мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точнось выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Повторить правила волейбола

									уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: играть в волейбол,	нормах, социальной справедливости и свободе.	
75			ОРУ. Приседание на обеих ногах за 30 (сек). Учебная игра 6/6.	Учетный	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку направленную для развития силы ног	Разминка на месте и в движении	Выполнить: приседание на обеих ногах за 30 (сек).	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: приседание на обеих ногах за 30сек, играть в волейбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для рук и ног.
76			ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой за 30 (сек) Учебная игра 6/6	Учетный	Здоровьесбережения, поэтапное формирования умственных действий, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку.	Выполнить: прыжки со скакалкой за 30 (сек)	Коммуникативные: Сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для рук.
77			ОРУ. Сгибание и	Учетный	Здоровьесбере	Разучивание	Разминка на	Выполнить: Сгибание	Коммуникативные:	Развитие этических	Общеразв

			разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра 6/6 .		жения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	разминки, тестирование сгибания и разгибание рук в упоре лежа	месте и в движении	и разгибание рук в упоре лежа за 30 (сек).	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: делать сгибание и разгибание в упоре лежа за 30 сек. Играть в волейбол.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	вающие упражнения.
--	--	--	---	--	---	---	--------------------	--	---	--	--------------------

IV четверть. Кроссовая подготовка -8 ч

78			Повторный инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в движении и на месте. Бег на 800 метров (д). Бег на 1000 метров (м)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Разучить разминку направленную на подготовку к бегу на 800м(д), 1000м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 800м(д), 1000м(м)	Научатся: с правильной техникой пробегать дистанцию на 800м(д), 1000м(м).	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 800м(д), 1000м(м).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить Т/Б на уроках кроссовой подготовки.
79			ОРУ на закрепление общей выносливости.	Комбинированный	Здоровьесбережения,	Совершенствовать	Разминка, направленная	Научатся: с правильной техникой	Коммуникативные: с достаточной	Развитие этических чувств,	Упражнения для

			Бег на 800 метров (д).Бег на 1000 метров (м)		коллективное выполнения задания	разминку направленную на подготовку к бегу на 800м(д), 1000м(м)	на подготовку к бегу, бег 800м(д), 1000м(м)	пробежать дистанцию на 800м(д), 1000м(м).	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробежать дистанцию 800м(д), 1000м(м).	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	развития выносливости.
80			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200 метров (м)	Комплексный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1000м(д), 1200м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1000м(д), 1200м(м)	Пробежать дистанцию 1000м(д), 1200м(м) с правильной техникой.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробежать дистанцию 1000м(д), 1200м(м).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения
81			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д).Бег на 1200 метров (м)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1000м(д), 1200м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1000м(д), 1200м(м)	Пробежать дистанцию 1000м(д), 1200м(м) с правильной техникой.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Прыжки на одной ноге с махом другой ногой

						бегу на 1000м(д), 1200м(м)			задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000м(д), 1200м(м).	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
82			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания.	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1200м(д), 1500м(м), повторить правила подвижной игры «лапта»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1200м(д), 1500м(м), подвижная игра «лапта»	Пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м) с правильной техникой. Играть в подвижную игру «лапта»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м), играть подвижную игру «лапта»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Бег прыжками 2-3*30м.
83			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров (м).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать направленную на подготовку к бегу на 1200м(д), 1500м(м), подвижная игра «лапта»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1200м(д), 1500м(м), подвижная игра «лапта»	Пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м) с правильной техникой. Играть в подвижную игру «лапта»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной	Бег на 1000м

						повторить правила подвижной игры «Лапта»			коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м), играть в подвижную игру «Лапта»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
84			ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1500 метров (д). Бег на 2000 метров (м)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1500м(д), 2000м(м), повторить правила подвижной игры «Лапта»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1200м(д), 2000м(м), подвижная игра «Лапта»	Пробегать дистанцию 1500м(д), 2000м(м) с правильной техникой. Играть в подвижную игру «Лапта»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1500м(д), 2000м(м), играть подвижную игру «Лапта»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения
85			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег 2000 метров (м).	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий,	Совершенствовать разминки, направленную на подготовку к бегу на 1000м(д),	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1000(д), 2000м(м)	Пробегать дистанцию 1000м(д), 2000м(м) с правильной техникой. Играть в подвижную игру «Лапта»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной	Прыжковые упражнения

					развития навыков самодиагностики	2000м(м)			коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000м (д), 2000м (м)	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
Легкая атлетика – 17 ч.											
86			Повторный инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. Спрингерский бег. ОРУ. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м (сек)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания, самоанализ и коррекции действия й.	Повторить разминку, направленную на подготовку к бегу.	Разминка, направленная на пробегания отрезков от 50 до 60 м с высокого старта	Повторять: Т/Б на уроках легкой атлетики. Научаться: пробегать 50-60 м с высокого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию от 50-60м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить Т/Б на уроках легкой атлетики
87			Спрингерский бег. ОРУ. Бег по дистанции 50-60 м(сек). Челночный бег 3*10м (сек).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий	Совершенствовать разминку, направленную на подготовку к бегу.	Разминка, направленная на бег от 50 до 60 м с высокого старта	Научатся: пробегать 50-60 м с высокого старта и пробегать челночный бег 3*10м с максимальной скоростью на результат	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Бег с ускорением до 30 м.

									<p>рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: пробегать челночный бег 3*10м с максимальной скоростью.</p>	<p>основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	
88			Бег на 60 м (сек). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разминка направленная на подготовку к бегу на 60м.	Разминка, направленная на скоростных качеств	Пробегатьна результат 60м. Демонстрировать: беговые упражнения.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: пробегать дистанцию с ускорением.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	Беговые упражнения
89			Эстафетный бег 4/60м, 6/200м (мин. сек). ОРУ.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка направленная на технику эстафетного бега.	Демонстрировать: бег по прямой и по повороту, Научаться: способам передачи эстафетной палочки; правила соревнований в беге на короткие дистанции.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>	Повторить технику эстафетного бега

									определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: эстафетный бег	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
90			Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60м (мин.сек)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать беговую разминку, повторение эстафетного бега	Разминка в движении и на месте	Научатся: способам передачи эстафетной палочки; техника низкого старта.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику низкого старта (На старт! Внимание! Марш!
91			Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег 4/60 м (мин. сек)	Учетный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка. ОРУ в движении и на месте.	Демонстрировать: бег по прямой и по поворот, способы передачи эстафетной палочки; правила соревнований в беге на короткие дистанции.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	ОРУ в движении и на месте

									деятельности. Познавательные: анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки		
92			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания	Повторить разминку направленную координацию, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка направленная на подготовку к прыжкам, прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Научатся: выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: анализ техники полета в прыжке способом «согнув ноги»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику прыжка в длину с разбега
93			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места (см).	Учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально выполнение задания, развития навыков самодиагностики	Повторить разминку направленную на подготовку к бегу и к прыжкам	ОРУ в движении и на месте	Выполнить: норматив прыжка в длину с места; Научатся: выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для ног и рук.

									деятельности. Познавательные: сдать норматив прыжка в длину с места, анализ техники полета в прыжке способом «согнув ноги»		
94			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) Подтягивание из вися (м), из вися лежа (д)	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, развитие навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу и к прыжкам; подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, к прыжкам; подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	Научатся: выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: прыгать в длину с разбега, подтягиваться из вися (м), из вися лежа (д)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения
95			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см).	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку, направленную к прыжкам с разбега. Повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам с разбега, спортивная игра «Футбол»	Выполнить: норматив прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», играть спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Силовые упражнения для ног.

									уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	нормах, социальной справедливости и свободе.	
96			Метание малого мяча на дальность (м). Вис согнутых руках (сек)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализ и коррекция действий	Разучить разминку на подготовку метание мяча, вис согнутых руках (на время)	Разминка направленная на силовые упражнения для рук..	Научатся: технике метание малого мяча, вис на согнутых руках за 20с	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: метать мяч на дальность, делать вис согнутых руках (на время)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику метания мяча
97			Метание малого мяча на дальность (м). Бросок набивного мяча (1,5кг.) двумя руками из-за головы, от груди (м).	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания.	Совершенствовать разминку с малым мячом, бросок набивного мяча (1,5кг.) двумя руками из-за головы, от груди	Разминка, направленная на силовые упражнения для рук..	Научатся: технике метание малого мяча, способам броска набивного мяча.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о справедливости и	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25р(ю), 18-20р(д)

									уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: метать мяч на дальность, бросать набивной мяч (1,5кг.). двумя руками из-за головы, от груди	свободе.	
98			Метания малого мяча на дальность (м).	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку с малым мячом	Разминка, направленная на силовые упражнения для рук	Выполнить: норматив метание мяча на дальность, ОРУ на месте и в движении	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: метания малого мяча на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения
99			Бег на 400 м. Подъем туловища из положение лежа на спине, руки за головой за 30 (сек)	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку на месте и в движении, подъем туловища из положение лежа на спине, руки за головой за 30с	Разминка на месте и в движении, подъем туловища из положение лежа на спине, руки за головой за 30с	Выполнить: подъем туловища из положения лежа на спине за 30с.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Упражнения для развития быстроты и выносливости.

									уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнить подъем туловища	нормах, социальной справедливости и свободе.	
100			ОРУ в движении и на месте. Бег на 1500 м (мин.сек)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку на месте и в движении, повторение спортивной игры «Футбол»	Беговая разминка, правила спортивной игры «Футбол»	Пробежать 1500 м. Играть спортивную игру «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: бегать 1500м, играть спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения
101			Бег в равномерном темпе до 15 мин (ю), до 10 мин (д).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать беговую разминку, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, спортивная игра «Футбол»	Пробежать: бег в равномерном темпе до 15 мин (ю), до 10 мин (д), спортивная игра «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения

									<p>деятельности.</p> <p>Познавательные: бег в равномерном темпе до 15 мин (ю), до 10 мин (д), играть спортивную игру «Футбол»</p>		
102			ОРУ на месте и в движении. Прыжки со скакалкой за 30 (сек).	Учетный	Здоровьесбережения, поэтапное формирования умственных действий, индивидуально-личностного обучения	Повторить разминку со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку.	Выполнить: норматив прыжка со скакалкой за 30сек.	<p>Коммуникативные: Сотрудничать в ходе групповой работы.</p> <p>Регулятивные: Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу</p> <p>Познавательные: прыгать со скакалкой за 30 с</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Общезначимая физическая подготовка

