

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа – интернат  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Героя Советского Союза И.Е. Егорова  
городского округа Новокуйбышевск Самарской области*

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ О.А. Егорова  
«16» июня 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ школы-интерната им. И.Е. Егорова  
\_\_\_\_\_ Е.В. Попова  
Приказ №44 от 16.06.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс) Физическая культура Классы 5-7 с задержкой психического развития

Количество часов по учебному плану 68 в год 2 в неделю

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, 3/21 от 27.09.2021

Учебники:

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы Просвещение, 2020

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей прикладного цикла

Протокол № 5 от «31» мая 2023г.

Председатель МО Лебедева Светлана Алексеевна

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**  
по предмету *физическая культура* ГБОУ школы-интерната им.И.Е.Егорова

Класс	Программа	Учебник	Методическая литература	Дидактический материал	Учебные пособия для учащихся	Мониторинговый инструментарий
5-7	<p>Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл./ Авт. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2006</p> <p>Рабочая программа для учителей (общеобразовательных учреждений)</p> <p>В. Г.Туманидзе, Л. В, Харченко, А. М, Антропов.</p> <p>Физическая культура. Бадминтон. 5-11 класс. - Омск 2011.</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Т.П. Богданова Уроки физической культуры в 5 – 9 классах. - М.: Просвещение, 1992.</li> <li>2. Новая книга по бадминтону. О. Р. Окунев 2009.</li> <li>3. В.А.Лепешкин. Феникс 2007. Бадминтон для всех.</li> <li>4. Р.С Уэнсбери. Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- Киев 2001.</li> </ol>	<p>Спортивный инвентарь,</p>	<p>Инструкционные карты</p>	

## Рабочая программа

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5 -7 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с задержкой психического развития основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности. Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

**Общей целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

**Задачи конкретизируются следующим образом:**

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекувырки, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.
- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

**Планируемые результаты по учебному предмету «Физическая культура»  
По учебному предмету «Физическая культура» обучающийся научится  
(обязательный минимум содержания):**

- правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и ловле малого мяча одной рукой, в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе до 1 км (без учета времени);
- пробегать дистанцию 30 м на результат, выполнять, прыжок в длину с места на результат, метать на дальность удобной рукой на результат.

**Обязательный минимум содержания по учебному предмету  
«Физическая культура»**

**Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (включается во все уроки физкультуры)**

Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Нормальное дыхание при длительных физических нагрузках (Бег, ходьба на лыжах). Значение и важность правильного выбора здоровой пищи и регулярных физических упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Ходьба:** разновидности ходьбы (на носках, на пятках, прогнувшись; в полуприседе и в приседе); с высоким подниманием бедра; обычная и на носках в коридоре шириной до 100 см; с изменением направления; в разных построениях.

**Бег:** широким шагом; наперегонки в парах и группами; равномерный медленный; в чередовании с ходьбой (15 м — ходьба, 25 м — бег); с ускорением.

**Упражнения с большим мячом:** подбрасывание вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча по кругу вправо, влево; перебрасывание мяча на расстоянии 3—4 м способами снизу, из-за головы, ведение мяча в ходьбе.

**Упражнения с малым мячом:** подбрасывание мяча, ловля его одной рукой; отбивание мяча двумя руками, одной рукой; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии

**Метание:** метание малого мяча на дальность.

**Дифференцированная двигательная деятельность**

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** положение рук к плечам, перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их в положении туловища вперед с различными движениями, влево со скольжением рук вдоль туловища

**Ориентировки и строевые упражнения:** целью самих учащихся и по ориентированию. Повороты направо, смыкание и размыкание в шеренге, Выполнение команд «Шире шаг!», «На 1—2-й рассчитайся!»,

**Лыжная подготовка:** перестроение из шеренги; повороты на месте вокруг носков лыж; передвижение переступающим и скользящим шагом по учебной лыжне, | СПУСК с пологого склона и подъем на склон наискось и «лесенкой»; передвижение в медленном темпе до 1 км. Изучение лыжных ходов.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Лыжник», «Лыжная эстафета», «Кто быстрее?», «Конвейер».

### **Элементы спортивной деятельности**

Сведения о спорте. Понимание спортивных терминов, использование их и речи (виды спорта, спортивные площадки, спортсмены). Знание и выполнение элементарных правил некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон), знание элементарных правил проведения соревнований.

**Игровые задания с элементами спортивных игр.** Баскетбол: «Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину»; волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку», «Вперед-назад», «Борьба за мяч»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази цель!», «Послушный мяч», «Кто больше?».

### **Прыжки**

Ходьба с замедлением и ускорением; ходьба с высоким подниманием бедра, на носках; высота до 30 м на скорость в парах; бег в умеренном темпе. Сочетание с ходьбой до 5 мин. Прыжки на месте на обеих ногах с поворотом, прыжки на результат; прыжки в длину с разбега (6—7 м); прыжки в высоту с места и с прямыми ногами, с мягким приземлением (высота веревочки 1М).

### **Настольный теннис.**

В разделе по обучению настольному теннису формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### **Цели и задачи**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель:** углубленное изучение спортивной игры в настольный теннис.

### **Основными задачами являются:**

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;

- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям;

Материал раздела дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

**Общая физическая подготовка** является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

**Специальная физическая подготовка** занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**Техника и тактика игры.** В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

### **Методы и формы обучения.**

Урок является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, областных соревнованиях

#### **Обучающиеся должны знать:**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции человека.
4. Правила соревнования по настольному теннису.
5. Гигиена, закаливание, режим питания спортсменов.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

1. Строевые упражнения. Понятия: Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!», «равняйся!» «вольно!» «По порядку – рассчитайсь!» и т.д.
2. Повороты: направо, налево, кругом.
3. Построения: в шеренги, колонны, круги.
4. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

#### ***Техническая подготовка.***

#### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

#### **Овладение техникой держания ракетки:**

1. Способы держания ракетки.

2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

**Овладение техникой ударов и подач:**

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча(толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач.
7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

***Тактическая подготовка.*** Выбор позиции.

1. Игра в вправо и влево.
2. Свободная игра на столе.
3. Игра на счет из одной, трех партий.
4. Тактика игры с разными противниками.
5. Основные тактические варианты игры.
6. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

## **Бадминтон**

### **Пояснительная записка**

**Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Бадминтон»** составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы В. Г. Турманидзе, Л. В. Харченко, А. М. Антропова «Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс»

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении.

**Целью** физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни.



В рамках реализации этой цели программа по бадминтону для обучающихся основной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в бадминтон в частности, истории бадминтона и его современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами бадминтона;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бадминтона;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

*В области физической культуры:*

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по бадминтону.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития бадминтона в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития бадминтона в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о бадминтоне, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по бадминтону, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

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

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

**Базовые понятия физической культуры.** Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки

(оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий по бадминтону.**

Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по бадминтону. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств в бадминтоне. Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в бадминтон.

#### **Оценка эффективности занятий по бадминтону.**

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в бадминтоне. Оценка основных технических приемов игры (стойки, подачи, удары, передвижение по корту). Способы выявления и устранения ошибок в бадминтоне. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью. Бадминтон.**

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

Упражнения специальной технической подготовки. Упражнения с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки.

Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В результате освоения программы по бадминтону обучающиеся должны

- **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять технические действия по бадминтону;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по бадминтону;

- **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Сетка бадминтонная
2. Ракетки
3. Воланы

### Календарно тематическое планирование 5 класс (ЗПР) 68 часов

№ п/п	Тема	Коли-чественное	Дата проведения	Планируемые результаты			Средства обучения	Формы Организации урока	Способы контроля за усвоением знаний и умений	
				Предметные		Метапредметные				Личностные
				Обучаемый научится	Получит возможность					
<b>Лёгкая атлетика -9 часов</b>										
1	Правила безопасности. Значение ФК Бег 30 м. Учить технике бега в медленном темпе.	1		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундометр.	Комбинированный урок. Расширение кругозора	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.
2	Строевые упражнения. Бег 1000м. Высокий старт, с опорой на одну руку. Метание мяча на дальность.	1		Бегать на короткую дистанцию	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять основные движения в метании мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Появление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр Мячи для метания	Комбинированный урок.	Демонстрация.
3	Бег 30 м.	1		Бег до 5 минут	Правильно	<u>Позн.</u>	Проявление особого	Метр.	Урок –	Беседа.

				Бег 30 м. с высокого старта. Прыжки в длину.	выполнять основные движения в ходьбе и беге;	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		соревнование.	Наблюдение.
4	Что такое строй, шеренга? Прыжки в длину с разбега. Знание техники выполнения заданий в эстафете	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Рулетка. Эстафетные палочки	Комбинированный Урок.	Беседа. Наблюдение.
5-6	Метание мяча на дальность.	2		Метание мяча на дальность. Многоскоки. Прыжки в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; метании мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр.  Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Демонстрация.
7-8	Метание мяча на дальность.	2		Сдача норматива по прыжкам в длину с места	Правильно выполнять движения в метании мяча, в прыжках	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Мячи для метания	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение.

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности				
9	Учить технике бега. Бег 1000 м.	2		Ходить под счёт	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять дыхание во время бега.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундометр.	Урок – соревнование. Спортивный марафон.	Наблюдение.
<b>Спортивные игры. Мини-футбол-4 часов</b>										
10	Формирование знаний о влиянии физических упражнений на организм. Ведение мяча.	1		Изучение нового материала. правильно выполнять основные движения в ведении.;	Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Судейство. Беседа. Расширение кругозора.
11-12	Тактические действия игроков в защите и нападении.	2		Правильно выполнять основные движения	Правильно выполнять основные движения ;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.
13	Упражнения с футбольными мячами.	1		Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.



Настольный теннис-3 часа										
14	Правила безопасности. История развития настольного тенниса. Правила игры.	1		Применять правила ТБ на уроках настольного тенниса. Изучение нового материала.	Правильно выполнять хват ракетки.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарики.	Комбинированный урок. Расширение кругозора	Наблюдение. Демонстрация. Беседа.
15-16	Одиночные удары.	2		правильно выполнять основные движения; одиночные удары с права, слево	Правильно выполнять хват ракетки, приём игры с права.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарики.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
Бадминтон-14 часов										
17	Правила безопасности. История развития бадминтона. Выбор ракетки и волана.	1		Изучение нового материала. Выполнять строевые команды.	Научится правильно подбирать ракетку.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
18	Способы самоконтроля. .Хватка ракетки.	1		Научиться хватке ракетки	Выполнение хватки ракетки открытой и закрытой стороной ракетки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.

						приходить к общему решению в совместной деятельности	полном объеме;			
19-20	Выполнение ударов на сетке.	2		Научиться выполнять технику ударов на сетке.	Выполнять технику сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «голчок» «перевод» волна открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
21-22	Жонглирование волана.	2		Жонглирование волана.	Упражнения с различными видами жонглирование волана открытой и закрытой стороной ракетки,	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
23-24	История зарождения Олимпийского движения. Стойка игрока.	2		Выполнить правильно стойку игрока.	Выполнять основную стойку игрока.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Беседа. Демонстрация.

						задавать вопросы;				
25	Бадминтон, олимпийский вид спорта. Хватка ракетки.	1		Способы хватки ракетки.	Выполнять передвижения по площадке.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения хватки ракетки. Следить за техникой выполнения. Беседа.
26-27	Основная стойка	2		Совершенствование стойки: высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.	Выполнять стойку игрока: высокую, среднюю, низкую, правостороннюю, левостороннюю.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
28	Правила бадминтона. Передвижения по площадке.	1		Передвижение приставными шагами, выпады вперед, в стороны.	Выполнять передвижения по площадке. Знать правила игры.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения передвижений, правил игры.
29-30	Совершенствование подачи, передвижений по площадке.	2		Выполнение подачи, жонглирование воланом,	Выполнение стойки игрока. Жонглирование.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения Техники стойки игрока, жонглирование, подачи.

						сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму.</u> задавать вопросы;	к учению			
<b>Настольный теннис-3 часа.</b>										
31	Удары атакующие	1		Изучение нового материала. Удары атакующие: накат, топ-спин, завершающий удар, удар по свече. Контратакующий удар, заторможенный, укороченный.	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Комму.</u> формулировать собственное мнение;	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.	Ракетка, шарики.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
32-33	Удары, различные по направлению.	2		Выполнение ударов, различных по направлению вращения мяча, с поступательным вращением- верхним, нижним, боковым.	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комму.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Ракетка, шарики.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Лыжная подготовка-13 часов</b>										
34	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км. Современные Олимпийские игры.	1	1	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.

						Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
35	Личная гигиена. Одновременный одношажный ход.	1		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах одновременно одношажным ходом.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Расширение кругозора. Беседа
36	Повороты в движении.	1		Прохождение дистанции.Выполнять повороты на движении.	Передвигаться на лыжахвыполняя повороты в движении.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
37	Значение занятий лыжным спортом. Подъём на склон.	1		Выполнение подъёма на склон.	Выполнение подъёма на склон.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	о качествах хорошего ученика;			
38	Виды лыжного спорта. Торможение.	1		Виды лыжного спорта. Изучение нового материала. Выполнение торможение и поворот упором	Передвигаться на лыжах одновременно м двухшажным ходом.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.
39	Помощь при обморожении. Эстафета.	1		Выполнить спуск. Подъём на склон.	Выполнить спуск. Подъём на склон в эстафете.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Лыжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение. Беседа.
40	Повороты на месте.	1		Спуск по прямой. Повороты на месте махом вперед через лыжу.	Повороты на месте махом вперед через лыжу. Прохождение дистанции 2 км.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
41	Применение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Правильно выполнять одновременный двухшажный ход.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Беседа.

						действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	проявление учебных мотивов;			
42	Торможение.	1		Торможение «Плугом» Выполнение спуска, подъёма в эстафете.	Выполнение спуска, подъёма в эстафете.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; освоение социальных	Лыжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение.
43	Одновременный бесшажный ход. ход. Эстафета.	1		Совершенствование хода.	Правильно выполнять технику хода. Прохождение дистанции.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

44	Попеременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Выполнение попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте.	Правильно выполнять повороты на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
45	Прохождение дистанции 3 км.	1		Прохождение дистанции.	Прохождение дистанции.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; освоение социальных	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
46	Спуск, подъём на склон.	1		Подъём «Ёлочкой»	Выполнение эстафеты на склоне.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	Лыжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение. Демонстрация
<b>Мини-футбол -2 часа</b>										
47	. Ведение мяча внутренней частью стопы..	1		Упражнения с мячом. Игра.	Упражнения с футбольными мячами в парах.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила	Футбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.



						деятельности	безопасности на уроке			
48	Тактические действия игроков в нападении, защите.	1		Играть в мини-футбол	Играть в мини-футбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Футбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Волейбол- 2 часа</b>										
49	Основные виды спорта. Тактические действия.	1		Подача мяча, приёмы, передачи. Перемещения игроков вперёд, назад, приставными шагами. Тактика свободного нападения.	Выполнение тактики свободного нападения.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Появление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Волейбольный мяч.	Комбинированный урок.	Наблюдение.  Беседа.
50	Одиночная блокировка.	1		Изучение нового материала. Одиночная блокировка. Учебная игра.	Правильно выполнять основные движения в технике Учебная игра.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	Волейбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Баскетбол-2 часа</b>										
51	Ведение мяча.	1		Изучение нового материала. Ведение мяча с изменением направлений.	Ведение мяча с изменением направлений.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Баскетбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.

						учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;				
52	Броски мяча.	1		Изучение нового Материала. Броски мяча с разного расстояния.	Правильно выполнять основные движения. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Малые мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Настольный теннис-2часа</b>										
53	Накат.	1		Накат, срезка	правильно выполнять основные движения: накат, срезка.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Появление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетка, шарик.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
54	Удары.	21		Удары: промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.	Игра на победителя.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Ракетка, шарик.	Комбинированный урок.	Демонстрация.

						учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности				
<b>Лёгкая атлетика-13 часов</b>										
55	Правила безопасности. Эстафета.	1		Применять правила навыки коллективизма на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направлений.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательны е моменты школьной действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Мячи для метания.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.
56	Бег 30 м.	1		Совершенствова ние низкого старта. Бег 30 м. с низкого старта.	Бег 30 м. с низкого старта.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательны е моменты школьной действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундомер.	Комбинирова нный урок.	Беседа. Наблюдение. Сдача норматива 30 метров
57	Бег 1000м.	1		Бегать на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	58 проявление особого интереса к новому, собственно	Секундомер Метр	Комбинирова нный урок.	. Наблюдение. Сдача норматива 1000 м..

					бег в среднем темпе.	учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
58	Бег 60 м.	1		Бег до 5 м. Многоскоки.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; передачу Эстафетной палочки.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи малые, скакалки, эстафетные палочки	Комбинированный урок.	Наблюдение. Сдача норматива 60 м.
59	Прыжки в длину с места.	1		Прыжки в длину с места.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Игры с мячами.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи. Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Сдача норматива.
60.	Прыжки в длину с места	1		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Метание мяча. Игры с мячами.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер. Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение

61	Метание мяча.	1		Бег 1000 м. Бег с изменением направлений.	Бег 1000 м. Бег с изменением направлений.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер. Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Наблюдение
62-63	«Тройной прыжок»	2		«Тройной» прыжок с места». Игра	«Тройной» прыжок с места».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение
64-65	Кроссовая подготовка.	2		Метание мяча.	Бег 800 м. в медленном темпе. Игра с мячами.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундомер.	Комбинированный урок.	Наблюдение

66	Значение утренней гимнастики. Бег 100 м. Бросок набивного мяча 1кг. (дев), 2кг (юн)		1	Значение утренней гимнастики. Бег 100м.	Бег 100м. на результат. Бросок набивного мяча 1кг. (дев), 2кг (юн) Сдача норматива	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер. .	Комбинированный урок.	Наблюдение Беседа.  Сдача норматива.
67-68	Игры с мячами.		1	Упражнения с мячами.	Упражнения с мячами.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	Планируемые результаты			Средства обучения	Формы Организации урока	Способы контроля за усвоением знаний и умений	
				Предметные	Метапредметные	Личностные				
				Обучаемый научится	Получит возможность					
<b>Лёгкая атлетика -9 часов</b>										
<b>6</b>										
1	Правила безопасности. Значение ФК Бег 30 м. Сдача норматива	1		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундометр.	Комбинированный урок. Расширение кругозора	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.
2	Строевые упражнения. Бег 1000м. Высокий старт, с опорой на одну руку. Метание мяча на дальность.	1		Бегать на короткую дистанцию	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять основные движения в метании мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Появление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр Мячи для метания	Комбинированный урок.	Демонстрация.
3	Бег 30 м.	1		Бег до 5 минут	Правильно	<u>Позн.</u>	Проявление особого	Метр.	Урок –	Беседа.

				Бег 30 м. с высокого старта. Прыжки в длину.	выполнять основные движения в ходьбе и беге;	понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		соревнование.	Наблюдение.
4	Прыжки в длину с разбега. Сдача норматива Знание техники выполнения заданий в эстафете	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Рулетка. Эстафетные палочки	Комбинированный Урок.	Беседа. Наблюдение.
5-6	Метание мяча на дальность.	2		Метание мяча на дальность. Многоскоки. Прыжки в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; метании мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр.  Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Демонстрация.
7-8	Метание мяча на дальность. с разбега	2		Сдача норматива по прыжкам в длину с места	Правильно выполнять движения в метании мяча, в прыжках	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Мячи для метания	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение.



						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности				
9	Учить технике бега. Бег 1000 м. Сдача норматива	1		Ходить под счёт	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять дыхание во время бега.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундометр.	Урок – соревнование. Спортивный марафон.	Наблюдение.
<b>Спортивные игры. Мини-футбол-4 часов</b>										<b>6</b>
10	Формирование знаний о влиянии физических упражнений на организм. Ведение мяча.	1		Изучение нового материала. правильно выполнять основные движения в ведении.;	Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Судейство. Беседа. Расширение кругозора.
11-12	Тактические действия игроков в защите и нападении.	2		Правильно выполнять основные движения	Правильно выполнять основные движения ;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.
13	Упражнения с футбольными мячами.	1		Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.

Настольный теннис-2 часа										6
14	Правила безопасности. История развития настольного тенниса. Правила игры.	1		Применять правила ТБ на уроках настольного тенниса. Изучение нового материала.	Правильно выполнять хват ракетки.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарики.	Комбинированный урок. Расширение кругозора.	Наблюдение. Демонстрация. Беседа.
15	Одиночные удары.	1		правильно выполнять основные движения; одиночные удары с права, слево	Правильно выполнять хват ракетки, приём игры с права.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарики.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
Бадминтон-14 часов										
16	Правила безопасности. История развития бадминтона. Выбор ракетки и волана.	1		Изучение нового материала. Выполнять строевые команды.	Научится правильно подбирать ракетку.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
17	Способы самоконтроля. Хватка ракетки.	1		Научиться хватке ракетки	Выполнение хватки ракетки открытой и закрытой стороной ракетки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.

						приходить к общему решению в совместной деятельности	полном объеме;			
18-19	Выполнение ударов на сетке.	2		Научиться выполнять технику ударов на сетке.	Выполнять технику сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «голчок» «перевод» волна открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
20-21	Жонглирование волана.	2		Жонглирование волана.	Упражнения с различными видами жонглирование волана открытой и закрытой стороной ракетки,	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
22-23	История зарождения Олимпийского движения. Стойка игрока.	2		Выполнить правильно стойку игрока.	Выполнять основную стойку игрока.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Беседа. Демонстрация.

						задавать вопросы;				
24	Бадминтон, олимпийский вид спорта. Хватка ракетки.	1		Способы хватки ракетки.	Выполнять передвижения по площадке.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения хватки ракетки. Следить за техникой выполнения. Беседа.
25-26	Основная стойка	2		Совершенствование стойки: высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.	Выполнять стойку игрока: высокую, среднюю, низкую, правостороннюю, левостороннюю.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
27	Правила бадминтона. Передвижения по площадке.	1		Передвижение приставными шагами, выпады вперед, в стороны.	Выполнять передвижения по площадке. Знать правила игры.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения передвижений, правил игры.
28-29	Совершенствование подачи, передвижений по площадке.	2		Выполнение подачи, жонглирование воланом,	Выполнение стойки игрока. Жонглирование.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения Техники стойки игрока, жонглирование, подачи.

						сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму.</u> задавать вопросы;	к учению			
<b>Настольный теннис-3 часа.</b>										
30	История развития настольного тенниса Удары атакующие	1		Изучение нового материала. Удары атакующие: накат, топ-спин, завершающий удар, удар по свече. Контратакующий удар, заторможенный, укороченный.	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Комму.</u> формулировать собственное мнение;	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.	Ракетка, шарики.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
31-32	Одиночные удары	2		Выполнение ударов, различных по направлению вращения мяча, с поступательным вращением- верхним, нижним, боковым.	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комму.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Ракетка, шарики.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Лыжная подготовка-13 часов</b>										
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км. Современные Олимпийские игры.	1	1	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.

						Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
34	Личная гигиена. Одновременный одношажный ход.	1		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах одновременно одношажным ходом.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Расширение кругозора. Беседа
35	Повороты в движении.	1		Прохождение дистанции. Выполнять повороты на движении.	Передвигаться на лыжах выполняя повороты в движении.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
36	Значение занятий лыжным спортом. Подъем на склон.	1		Выполнение подъема на склон.	Выполнение подъема на склон.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.

						Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	о качествах хорошего ученика;			
37	Виды лыжного спорта. Торможение.	1		Виды лыжного спорта. Изучение нового материала. Выполнение торможение и поворот упором	Передвигаться на лыжах одновременно м двухшажным ходом.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.
38	Помощь при обморожении. Эстафета.	1		Выполнить спуск. Подъём на склон.	Выполнить спуск. Подъём на склон в эстафете.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Лыжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение. Беседа.
39	Повороты на месте.	1		Спуск по прямой. Повороты на месте махом вперед через лыжу.	Повороты на месте махом вперед через лыжу. Прохождение дистанции 2 км.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
40	Применение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Правильно выполнять одновременный двухшажный ход.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Беседа.

						действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	проявление учебных мотивов;			
41	Торможение.	1		Торможение «Плугом» Выполнение спуска, подъёма в эстафете.	Выполнение спуска, подъёма в эстафете.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; освоение социальных	Лыжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение.
42	Одновременный бесшажный ход. ход. Эстафета.	1		Совершенствование хода.	Правильно выполнять технику хода. Прохождение дистанции.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.



43	Попеременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Выполнение попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте.	Правильно выполнять повороты на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке	Льжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
44	Прохождение дистанции 3 км.	1		Прохождение дистанции.	Прохождение дистанции.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; освоение социальных	Льжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
45	Спуск, подъём на склон.	1		Подъём «Ёлочкой»	Выполнение эстафеты на склоне.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	Льжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение. Демонстрация
<b>Мини-футбол -2 часа</b>										
46	. Ведение мяча внутренней частью стопы..	1		Упражнения с мячом. Игра.	Упражнения с футбольными мячами в парах.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила	Футбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.

						деятельности	безопасности на уроке			
47	Тактические действия игроков в нападении, защите.	1		Играть в мини-футбол	Играть в мини-футбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Футбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Волейбол- 2 часа</b>										<b>6</b>
48	Основные виды спорта. Тактические действия.	1		Подача мяча, приёмы, передачи. Перемещения игроков вперёд, назад, приставными шагами. Тактика свободного нападения.	Выполнение тактики свободного нападения.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Появление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Волейбольный мяч.	Комбинированный урок.	Наблюдение.  Беседа.
49	Одиночная блокировка.	1		Изучение нового материала. Одиночная блокировка. Учебная игра.	Правильно выполнять основные движения в технике Учебная игра.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	Волейбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Баскетбол-2 часа</b>										
50	Ведение мяча.	1		Изучение нового материала. Ведение мяча с изменением направлений.	Ведение мяча с изменением направлений.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Баскетбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.

						учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;				
51	Броски мяча.	1		Изучение нового Материала. Броски мяча с разного расстояния.	Правильно выполнять основные движения. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Малые мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Настольный теннис-2 часа</b>										
52	Накат.	1		Накат, срезка	правильно выполнять основные движения: накат, срезка.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Появление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетка, шарик.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
53	Удары.	1		Удары: промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.	Игра на победителя.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Ракетка, шарик.	Комбинированный урок.	Демонстрация.

						учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности				
<b>Лёгкая атлетика-13 часов</b>										
54	Правила безопасности. Эстафета.	1		Применять правила навыки коллективизма на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направлений.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательны е моменты школьной действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Мячи для метания.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.
55	Бег 30 м.	1		Совершенствова ние низкого старта. Бег 30 м. с низкого старта.	Бег 30 м. с низкого старта.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательны е моменты школьной действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундомер.	Комбинирова нный урок.	Беседа. Наблюдение. Сдача норматива 30 метров
56	Бег 1000м.	1		Бегать на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	58 проявление особого интереса к новому, собственно	Секундомер Метр	Комбинирова нный урок.	. Наблюдение. Сдача норматива 1000 м..

					бег в среднем темпе.	учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
57	Бег 60 м.	1		Бег до 5 м. Многоскоки.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; передачу Эстафетной палочки.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи малые, скакалки, эстафетные палочки	Комбинированный урок.	Наблюдение. Сдача норматива 60 м.
58	Прыжки в длину с места.	1		Прыжки в длину с места.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Игры с мячами.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи. Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Сдача норматива.
59	Прыжки в длину с места	1		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Метание мяча. Игры с мячами.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер. Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение

60	Метание мяча.	1		Бег 1000 м. Бег с изменением направлений.	Бег 1000 м. Бег с изменением направлений.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер. Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Наблюдение
61-62	«Тройной прыжок»	2		«Тройной» прыжок с места». Игра	«Тройной» прыжок с места».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение
63-64	Кроссовая подготовка.	2		Метание мяча.	Бег 800 м. в медленном темпе. Игра с мячами.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундомер.	Комбинированный урок.	Наблюдение

65-66	Значение утренней гимнастики. Бег 100 м. Бросок набивного мяча 1кг. (дев) 2кг. (юн)	2		Значение утренней гимнастики. Бег 100м.	Бег 100м. на результат.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер. .	Комбинированный урок.	Наблюдение Беседа.  Сдача норматива.
<b>Спортивные игры - 2 часа</b>										<b>6</b>
67	Упражнения с мячами. Игра	1		Упражнения с мячами.	Упражнения с мячами.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение
68	Комбинации из освоенных элементов	1		Упражнения с мячами.	Упражнения с мячами.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение

№ п/п	Тема	Ко ли че ст во ча со в	Дат а про веде ния	Планируемые результаты			Средства обучения	Формы Организа ции урока	Способы контроля за усвоением знаний и умений	
				Предметные		Метапредметные				Личностные
				Обучаемый научится	Получит возможность					
<b>Лёгкая атлетика -9 часов</b>										
									<b>7</b>	
1	Правила безопасности. Значение ФК Бег 30 м. Учить технике бега в медленном темпе.	1		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундоме р.	Комбини рованный урок. Расширен ие кругозора .	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.
2	Строевые упражнения. Бег 1000м. Высокий старт, с опорой на одну руку. Метание мяча на дальность.	1		Бегать на короткую дистанцию	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять основные движения в метании мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Появление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундоме р  Мячи для метания	Комбини рованный урок.	Демонстрация.
3	Бег 30 м.	1		Бег до 5 минут Бег 30 м. с	Правильно выполнять	<u>Позн.</u> понимать и принимать	Проявление особого интереса к новому,	Метр.	Урок – соревнова	Беседа. Наблюдение.



				высокого старта. Прыжки в длину.	основные движения в ходьбе и беге;	цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		ние.	
4	Что такое строй, шеренга? Прыжки в длину с разбега. Знание техники выполнения заданий в эстафете	1		Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Рулетка. Эстафетные палочки	Комбинированный Урок.	Беседа. Наблюдение.
5-6	Метание мяча на дальность.	2		Метание мяча на дальность. Многоскоки. Прыжки в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; метании мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр.  Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Демонстрация.
7-8	Метание мяча на дальность.	2		Сдача норматива по прыжкам в длину с места	Правильно выполнять движения в метании мяча, в прыжках	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Мячи для метания	Комбинированный урок.	Беседа. Наблюдение.

						приходить к общему решению в совместной деятельности				
9	Учить технике бега. Бег 1000 м.	2		Ходить под счёт	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; правильно выполнять дыхание во время бега.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундометр.	Урок – соревнование. Спортивный марафон.	Наблюдение.
<b>Спортивные игры. Мини-футбол-4 часов</b>										<b>7</b>
10	Значение физических упражнений. Игра	1		Изучение нового материала. правильно выполнять основные движения в ведении.;	Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Судейство. Беседа. Расширение кругозора.
11	Комбинации техники передвижений	1		Правильно выполнять основные движения	Правильно выполнять основные движения ;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.
12-13	Упражнения с футбольными мячами. Удары по воротам	2		Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	Ведение мяча по прямой, по кругу, передача мяча в парах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи футбольные.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Судейство.

Настольный теннис-2 часа										
14	Правила безопасности. История развития настольного тенниса. Правила игры.	1		Применять правила ТБ на уроках настольного тенниса. Изучение нового материала.	Правильно выполнять хват ракетки.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарики.	Комбинированный урок. Расширение кругозора	Наблюдение. Демонстрация. Беседа.
15	Одиночные удары.	1		правильно выполнять основные движения; одиночные удары с права, слева	Правильно выполнять хват ракетки, приём игры с права.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, шарики.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
Бадминтон-14 часов										7
16	Правила безопасности. История развития бадминтона. Выбор ракетки и волана.	1		Изучение нового материала.Выполнять строевые команды.	Научится правильно подбирать ракетку.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
17	Способы самоконтроля. .Хватка ракетки.	1		Научиться хватке ракетки	Выполнение хватки ракетки открытой и закрытой стороной ракетки	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.

						решению в совместной деятельности				
18-19	Выполнение ударов на сетке.	2		Научиться выполнять технику ударов на сетке.	Выполнять технику сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок» «перевод» волна открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
20-21	Жонглирование волана.	2		Жонглирование волана.	Упражнения с различными видами жонглирование волана открытой и закрытой стороной ракетки,	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
22-23	История зарождения Олимпийского движения. Стойка игрока.	2		Выполнить правильно стойку игрока.	Выполнять основную стойку игрока.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Беседа. Демонстрация.

24	Бадминтон, олимпийский вид спорта. Хватка ракетки.	1		Способы хватки ракетки.	Выполнять передвижения по площадке.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения хватки ракетки. Следить за техникой выполнения. Беседа.
25-26	Основная стойка	2		Совершенствование стойки: высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя.	Выполнять стойку игрока: высокую, среднюю, низкую, правостороннюю, левостороннюю.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Адекватная мотивация учебной деятельности; умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
27	Правила бадминтона. Передвижения по площадке.	1		Передвижение приставными шагами, выпады вперед, в стороны.	Выполнять передвижения по площадке. Знать правила игры.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения передвижений, правил игры.
28-29	Совершенствование подачи, передвижений по площадке.	2		Выполнение подачи, жонглирование воланом,	Выполнение стойки игрока. Жонглирование.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Ракетки, воланы.	Комбинированный урок.	Проверка выполнения Техники стойки игрока, жонглирование, подачи.

						задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;				
<b>Настольный теннис-3 часа.</b>										
30	Удары, различные по направлению Техника передвижений по площадке	1		Изучение нового материала. Удары атакующие: накат, топ-спин, завершающий удар, удар по свече. Контратакующий удар, заторможенный, укороченный.	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по бадминтону.	Ракетка, шарики.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
31-32	Удары атакующие	2		Выполнение ударов, различных по направлению вращения мяча, с поступательным вращением- верхним, нижним, боковым.	Выполнение ударов.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Ракетка, шарики.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Лыжная подготовка-13 часов</b>										<b>7</b>
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1,5 км. Зимние Олимпийские игры.	1	1	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.

						сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	занятий; проявление учебных мотивов;			
34	Личная гигиена. Одновременный одношажный ход.	1		Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах одновременно одношажным ходом.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Расширение кругозора. Беседа
35	Повороты в движении.	1		Прохождение дистанции. Выполнять повороты на движении.	Передвигаться на лыжах выполняя повороты в движении.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
36	Значение занятий лыжным спортом. Подъем на склон.	1		Выполнение подъёма на склон.	Выполнение подъёма на склон.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Беседа. Расширение кругозора.

						приходить к общему решению в совместной деятельности	хорошего ученика;			
37	Виды лыжного спорта. Торможение.	1		Виды лыжного спорта. Изучение нового материала. Выполнение торможение и поворот упором	Передвигаться на лыжах одновременно м двухшажным ходом.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Беседа. Демонстрация.
38	Помощь при обморожении. Эстафета.	1		Выполнить спуск. Подъём на склон.	Выполнить спуск. Подъём на склон в эстафете.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Лыжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение.  Беседа.
39	Повороты на месте.	1		Спуск по прямой. Повороты на месте махом вперед через лыжу.	Повороты на месте махом вперед через лыжу. Прохождение дистанции 2 км.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
40	Применение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Правильно выполнять одновременный двухшажный ход.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация. Беседа.



						учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	учебных мотивов;			
41	Торможение.	1		Торможение «Плугом» Выполнение спуска, подъёма в эстафете.	Выполнение спуска, подъёма в эстафете.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; освоение социальных	Льжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение.
42	Коньковый ход. Эстафета.	1		Совершенствование хода.	Правильно выполнять технику хода. Прохождение дистанции.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;	Льжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

43	Попеременный двухшажный ход.	1		Изучение нового материала. Выполнение попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте.	Правильно выполнять повороты на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке	Льжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
44	Прохождение дистанции 3 км.	1		Прохождение дистанции.	Прохождение дистанции.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; освоение социальных	Льжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация
45	Спуск, подъём на склон.	1		Подъём «Ёлочкой»	Выполнение эстафеты на склоне.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	Льжи. Флажки.	Урок-игра.	Наблюдение. Демонстрация
<b>Мини-футбол -2 часа</b>										<b>7</b>
46	Значение физических упражнений. Ведение мяча внутренней частью стопы..	1		Упражнения с мячом. Игра.	Упражнения с футбольными мячами в парах.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила	Футбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.

						деятельности	безопасности на уроке			
47	Тактические действия игроков в нападении, защите.	1		Играть в мини-футбол	Играть в мини-футбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Футбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Волейбол- 2 часа</b>										<b>7</b>
48	Основные виды спорта. Тактические действия. Игровые задания.	1		Подача мяча, приёмы, передачи. Перемещения игроков вперёд, назад, приставными шагами. Тактика свободного нападения.	Выполнение тактики свободного нападения.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Появление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Волейбольный мяч.	Комбинированный урок.	Наблюдение.  Беседа.
49	Передачи мяча.	1		Изучение нового материала. Передачи мяча. Учебная игра.	Правильно выполнять основные движения в технике Учебная игра.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей	Волейбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Баскетбол-2 часа</b>										
50	Ведение мяча. Быстрый прорыв.	1		Изучение нового материала. Ведение мяча с изменением направлений. Быстрый прорыв.	Ведение мяча с изменением направлений.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Баскетбольные мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.

						учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;				
51	Броски мяча.	1		Изучение нового Материала. Броски мяча с разного расстояния.	Правильно выполнять основные движения. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Малые мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
<b>Настольный теннис-2часа</b>										<b>7</b>
52	Удары.	1		Накат, срезка	правильно выполнять основные движения: накат, срезка.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	Появление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Ракетка, шарик.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
53	Удары различные по силе.	21		Удары: промежуточные, одиночные или многократно повторяемые.	Игра на победителя.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	Выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Ракетка, шарик.	Комбинированный урок.	Демонстрация.

						учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности				
<b>Лёгкая атлетика-13 часов</b>										<b>7</b>
54	Правила безопасности. Эстафета. Прыжки в длину с разбега	1		Применять правила навыка коллективизма на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направлений.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательны е моменты школьной действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Мячи для метания.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение.
55	Бег 1000 м.	1		Совершенствова ние низкого старта. Бег 1000 м. с низкого старта.	Бег 1000 м. с низкого старта.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательны е моменты школьной действительнос ти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундомер.	Комбинирова нный урок.	Беседа. Наблюдение. Сдача норматива 1000 метров
56	Бег 60м.	1		Бегать на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять	58 проявление особого интереса к новому, собственно	Секундомер Метр	Комбинирова нный урок.	. Наблюдение.

					бег в среднем темпе.	учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
57	Бег 60 м. Эстафетный бег	1		Бег до 5 м. Многоскоки.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; передачу Эстафетной палочки.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи малые, скакалки, эстафетные палочки	Комбинированный урок.	Наблюдение. Сдача норматива 60 м.
58	Прыжки в длину с разбега Бег 60м	1		Прыжки в длину с места.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Игры с мячами.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи. Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Сдача норматива 60м.
59	Метание мяча. Эстафета 4х60м.	1		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Метание мяча. Игры с мячами.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер. Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение

60	Метание мяча. Прыжок в длину с места	1		Бег 1000 м. Бег с изменением направлений.	Бег 1000 м. Бег с изменением направлений.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер. Мячи для метания.	Комбинированный урок.	Наблюдение Сдача норматива
61-62	«Тройной прыжок»	2		«Тройной» прыжок с места». Игра	«Тройной» прыжок с места».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение
63-64	Кроссовая подготовка.	2		Метание мяча.	Бег 800 м. в медленном темпе. Игра с мячами.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Секундомер.	Комбинированный урок.	Наблюдение

65-66	Бег 100 м. Бросок набивного мяча 1кг. (дев), 2укг (юн)		2	Значение утренней гимнастики. Бег 100м.	Бег 100м. на результат.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер. .	Комбинирова нный урок.	Наблюдение Беседа.  Сдача норматива.
67-68	Игры с мячами.		1	Упражнения с мячами.	Упражнения с мячами.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи.	Комбинирова нный урок.	Наблюдение