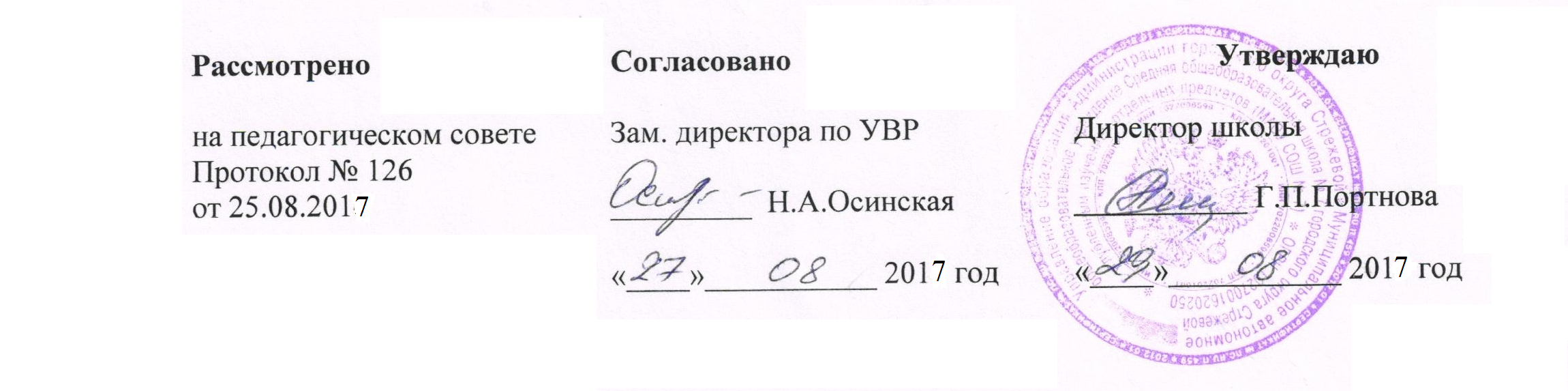
**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №7**

**городского округа Стрежевой с углубленным изучением отдельных предметов»**



**Рабочая программа**

**по физкультуре**

**для учащихся 9 класса**

Срок реализации 2017-2019 годы

Программу составил:

Учитель физкультуры Валитов А. Р.

2017 год

Количество часов в неделю – 3 часа, в году – 102 часа.

**Пояснительная записка**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в городской Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

**Целью физического воспитания в школе является**содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 9 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
|  | Бег 60 м | 8,4 с | 9,4 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
|  | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
|  | Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различные по массе и форме снаряды ( утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности учащихся 15 – 16 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | |
|  |  |  |  |  | | Юноши | | | Девушки | | |
|  |  |  |  | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 15  16 | | 5,2 -и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | | 5,95,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 15  16 | | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 15  16 | | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 15  16 | | 1300 и выше  1300 | 1050—1200  1050—1200 | 900 и ниже  900 | 1500 и выше  1500 | | 1300—1400  1300—1400 | 1100 и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 15  16 | | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | | 12—14  12—14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 15  16 | | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |  | |  |  |
|  |  | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 15  16 | |  |  |  | б и ниже  6 | | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 |

**Содержание учебного предмета**

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 3-х урочных занятиях в неделю в 9 классах.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | Классы | Всего  часов |
|  |  | 9 | 102 |
| Основы знаний о физкультурной деятельности |  | 1 | 1 |
| Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы |  | 1 | 1 |
| Основы техники безопасности и профилактика травматизма |  | 1 | 1 |
| - Гимнастика |  | 22 | 22 |
| - Лыжня подготовка |  | 21 | 21 |
| - Спортивные игры |  | 34 | 34 |
| - Лёгкая атлетика |  | 22 | 22 |
| **ИТОГО:** |  | 102 | 102 |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемостихарактеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемостиопределяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

*Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.*

Итоговая отметкавыставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемостипо базовым составляющим физической подготовки учащихся:

***1. Знания***

*При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.*

*С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

***2. Техника владения двигательными умениями и навыками***

*Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

***3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

***4. Уровень физической подготовленности учащихся***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

*При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.*

**Общая оценка успеваемостискладывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.Оценка успеваемости за учебный годпроизводится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.**

**Список литературы:**

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего(полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов (Лях. В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2008).

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2001;

Пособие для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 9 кл. – М., 1997.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2008.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Неделя** | **Тема урока** | **Кол - во часов** | **Планируемые результаты** | **Предметные знания** |
| **Универсальные учебные действия** |
| **Легкая атлетика 14 часов** | | | | | |
| **1** | **1 неделя** | Правила Т/ Б на уроках Л/А Спринтерский бег | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь** выполнять низкий старт на короткие дистанции, пробегать дистанции с максимальной скоростью. |
| **2** | **1 неделя** | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации. | **Уметь** соблюдать безопасность |
| **3** | **1 неделя** | Бег с низкого старта | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта |
| **4** | **2 неделя** | Бег с низкого старта | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку |
| **5** | **2 неделя** | Прыжок в длину с разбега | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь** : пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку в коридоре подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой, прогнуться в пояснице |
| **6** | **2 неделя** | Прыжок в длину с разбега | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** регулировать дыхание, бежать с носка, распределять силы на дистанцию рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой |
| **7.** | **3 неделя** | Передача эстафетной палочки | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные прыжковые упражнения,  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** отталкиваться одной ногой приземляться на согнутые ноги, выпрыгивать вверх-вперед, |
| **8.** | **3 неделя** | Техника передачи эстафетной палочки | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные прыжковые упражнения,  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации при подтягивании ноги не сгибать, подбородком касаться перекладины  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой, прогнуться в пояснице, приземлится на обе ноги. |
| **9.** | **3 неделя** | Метание малого мяча 150гр на дальность | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные упражнения для метания,  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выносить руку за голову, развернуть туловище, метнуть вперед-вверх |
| **9.** | **4 неделя** | Прыжок в длину с разбега | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой, прогнуться в пояснице, приземлится на обе ноги. |
| **10.** | **4 неделя** | Метание мяча с разбега | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям.. | **Уметь:** регулировать дыхание, бежать с носка, распределять силы , выносить руку за голову, развернуть туловище, метнуть вперед-вверх |
| **11.** | **4 неделя** | Бег с преодолением полосы препятствий | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость, с прыжками через барьеры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям.. | **Уметь:** регулировать дыхание, бежать с носка, распределять силы на дистанцию, распределять расстояния до прыжка через барьеры. |
| **12.** | **5 неделя** | Бег на 2000 метров | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость, с прыжками через барьеры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** регулировать дыхание, бежать с носка, распределять силы на дистанцию |
| **13.** | **5 неделя** | Подбор разбега в прыжках в длину | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные беговые упражнения на выносливость, передача эстафетной палочки.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** подобрать толчковую ногу, рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой, прогнуться в пояснице, приземлится на обе ноги. |
| **14.**  **(14)** | **5 неделя** | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач, корректировать технику прыжка в высоту, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения, соблюдая технику безопасности |
| **Cпортивные игры 13 часов** | | | | | |
| **1.** | **6 неделя** | Броски в кольцо.Нижняя прямая подача | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении опорного прыжка через козла, преодолеть полосу препятствий.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения |
| **2.** | **6 неделя** | Бросок в прыжке, прием мяча снизу | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении опорного прыжка через козла, преодолеть полосу препятствий.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения |
| **3.** | **6 неделя** | Подача и прием мяча. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении опорного прыжка через козла, преодолеть полосу препятствий.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения |
| **4.** | **7 неделя** | Баскетбол. Мяч в воздухе, Собачка | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении опорного прыжка через козла, преодолеть полосу препятствий.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** играть по правилам соблюдая технику безопасности. |
| **5.** | **7 неделя** | Броски в прыжке, | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении опорного прыжка через козла, преодолеть полосу препятствий.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** играть по правилам соблюдая технику безопасности, корректировать свои движения технику передвижения |
| **6.** | **7 неделя** | Броски после ведения. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении акробатических упражнений.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения |
| **7.** | **8 неделя** | Ведение мяча | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении акробатических упражнений.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: технично вести мяч соблюдая технику безопасности при защите. |
| **8.** | **8 неделя** | Бросок после ведения. Ловля в движении | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные подводящие упражнения, страховку при выполнении акробатических упражнений.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: технично вести мяч соблюдая технику безопасности при защите. |
| **9.** | **8 неделя** | Ведения мяча. Штрафные броски | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные акробатические упражнения, страховку при выполнении акробатики.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: технично вести мяч соблюдая технику безопасности, правильность выполнять бросок |
| **10.** | **9 неделя** | Штрафные броски | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные акробатические упражнения, страховку при выполнении акробатики.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: правильно выполнять бросок |
| **11.** | **9 неделя** | Штрафной бросок.Выбивание мяча | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют специальные акробатические упражнения, страховку при выполнении акробатики.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь**: соблюдая технику безопасности, правильность выполнять бросок |
| **12.** | **9 неделя** | Повороты с мячом | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** точно передать мяч партнеру, соблюдая технику безопасности. |
| **13.**  **(27)** | **9 неделя** | Обще развивающие упражнения с мячом | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** Правильно выполнять упражнения |
| **Гимнастика 22 часа** | | | | | |
| **1.** | **10 неделя** | ТБ на занятиях гимнастики. Кувырок вперед в групперовке | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, соблюдая страховку. |
| **2.** | **10 неделя** | Стойка на голове. Длинный кувырок вперед. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, кувырок, стойку на руках, лопатках, соблюдая страховку. |
| **3.** | **10 неделя** | Акробатические комбинации. Длинный кувырок вперед | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, длинный кувырок, соблюдая страховку. |
| **4.** | **11 неделя** | Лазанье по канату. Сед углом на бревне | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять лазанию по канату, соблюдая страховку |
| **5.** | **11 неделя** | Лазание по канату в два приема. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять лазанию по канату, соблюдая страховку. |
| **6.** | **11 неделя** | Кувырок с выпадом. Стойка на голове и руках. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, кувырок, стойку на голове и руках соблюдая страховку. |
| **7.** | **12 неделя** | Длинный кувырок с 3-4 шагов. Мост из положения стоя | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, мост длинный кувырок, соблюдая страховку. |
| **8.** | **12 неделя** | Акробатическое соединение. Лазание по канату | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять лазанию по канату, соблюдая страховку |
| **9.** | **12 неделя** | Акробатическая комбинация | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения |
| **10.** | **13 неделя** | Лазание по канату | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** лазать по канату, соблюдая страховку и технику безопасности |
| **11.** | **13 неделя** | Кувырок вперед | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, соблюдая страховку. |
| **12.** | **13 неделя** | Кувырок вперед- назад, лазание по канату | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, соблюдая страховку,  лазать по канату, соблюдая страховку и технику безопасности |
| **13.** | **14 неделя** | Акробатические упражнения | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения |
| **14.** | **14 неделя** | Акробатическое соединение | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические соединения |
| **15.** | **14 неделя** | Акробатическое соединение | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические соединения, ОРУ |
| **16.** | **15 неделя** | Игры-эстафеты | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** соблюдать страховку и технику безопасности в играх-эстафетах |
| **17.** | **15 неделя** | Игры-эстафеты | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** соблюдать страховку и технику безопасности в играх-эстафетах |
| **18.** | **15 неделя** | Прыжки со скакалкой | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять упражнения |
| **19.** | **16 неделя** | Акробатическое соединение, лазание по канату | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, соблюдая страховку,  лазать по канату, соблюдая страховку и технику безопасности |
| **20.** | **16 неделя** | Акробатическое соединение, лазание по канату | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения, соблюдая страховку,  лазать по канату, соблюдая страховку и технику безопасности |
| **21.** | **16 неделя** | Опорный прыжок | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять разбег и толчок на гимнастическом мостике, хват о козла, соблюдая страховку и технику безопасности. |
| **22.**  **(49)** | **16 неделя** | Опорный прыжок | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют правила игры в баскетбол, соблюдая технику безопасности во время игры.  **Регулятивные:** планировать свои действия с поставленной задачей и условиями ее реализации речь для регуляции своего действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям. | **Уметь:** выполнять разбег и толчок на гимнастическом мостике, хват о козла, соблюдая страховку и технику безопасности. |
| **Лыжная подготовка 21 час** | | | | | |
| **1.** | **17 неделя** | Одновременный и попеременный двухшажный ход | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **2.** | **17 неделя** | Прохождение дистанции 2,5 км | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **3.** | **17 неделя** | Техника перехода с ходов | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **4.** | **18 неделя** | Одновременно двухшажный ход | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **5.** | **18 неделя** | Попеременно четырехшажный ход | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **6.** | **18 неделя** | Повторение | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **7.** | **19 неделя** | Преодоление бугров и впадин | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **8.** | **19 неделя** | Спуски в стойках. | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **9.** | **19 неделя** | [Прохождение дистанции 3,5 км.](javascript:void(0)) | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **10.** | **20 неделя** | Прохождение дистанции 3000 м | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **11.** | **20 неделя** | Изученные ходы | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **12.** | **20 неделя** | Прохождение дистанции 4км | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **13.** | **21 неделя** | Лыжные ходы | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **14.** | **21 неделя** | Прохождение дистанции 5 км | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **15.** | **21 неделя** | Техника лыжных ходов | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **16.** | **22 неделя** | Прохождение дистанции 5 км | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **17.** | **22 неделя** | Лыжные ходы | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **18.** | **22 неделя** | Лыжные ходы | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **19.** | **23 неделя** | Прохождение дистанции 2-3 км | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **20.** | **23 неделя** | Эстафеты | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **21.** | **23 неделя** | Лыжные ходы | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности |
| **22. (71)** | **24 неделя** | Основы знаний о физкультурной деятельности | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения на лыжах, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения знать деятельность |
| **Спортивные игры 21** | | | | | |
|  | | | | | |
| **1.** | **24 неделя** | Учебно-тренировочная игра | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** точно передать мяч партнеру, соблюдая технику безопасности. |
| **2.** | **24 неделя** | Тактика действий | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** точно передать мяч партнеру, соблюдая технику безопасности. |
| **3.** | **25 неделя** | Учебно-тренировочная игра | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** точно передать мяч партнеру, соблюдая технику безопасности. |
| **4.** | **25 неделя** | Учебно-тренировочная игра | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** точно передать мяч партнеру, соблюдая технику безопасности. |
| **5.** | **25 неделя** | Броски в кольцо. Нижняя подача | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** точно передать мяч партнеру, соблюдая технику безопасности. |
| **6.** | **26 неделя** | Учебно-тренировочная игра | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** точно передать мяч партнеру, соблюдая технику безопасности. |
| **7.** | **26 неделя** | Повороты в в движении. Верхняя подача | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения в волейболе, соблюдая правила игры и технику безопасности |
| **8.** | **26 неделя** | [Броски в кольцо в прыжке, верхняя прямая подача.](javascript:void(0)) | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям |  |
| **9.** | **27 неделя** | Техника старта | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям |  |
| **10.** | **27 неделя** | Броски в кольцо. Верхняя подача | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям |  |
| **11.** | **27 неделя** | Повороты в движении | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь**: технично бросать мяч одной рукой от плеча на месте и в движении, соблюдая технику безопасности при защите. |
| **12.** | **28 неделя** | Бросоки в кольцо в прыжке | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь**: технично бросать мяч одной рукой от плеча на месте и в движении, соблюдая технику безопасности при защите. |
| **13.** | **28 неделя** | Бросоки в кольцо в прыжке | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь**: технично бросать мяч одной рукой от плеча на месте и в движении, соблюдая технику безопасности при защите. |
| **14.** | **28 неделя** | Игровые упражнения | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения в волейболе, соблюдая правила игры и технику безопасности |
| **15.** | **29 неделя** | Верхняя подача, броски в кольцо | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения в волейболе, соблюдая правила игры и технику безопасности |
| **16.** | **29 неделя** | Упражнения в спорт играх | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения в волейболе, соблюдая правила игры и технику безопасности |
| **17.** | **29 неделя** | Техника передачи | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения в волейболе, соблюдая правила игры и технику безопасности |
| **18.** | **30 неделя** | [Учебная игра](javascript:void(0)) | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения в волейболе, соблюдая правила игры и технику безопасности |
| **19.** | **30 неделя** | Подача по зонам | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения в волейболе, соблюдая правила игры и технику безопасности |
| **20.** | **30 неделя** | Нападающий удар | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику передвижения в волейболе, соблюдая правила игры и технику безопасности |
| **21.**  **(91)** | **30 неделя** | Нападающий удар | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** корректировать свои движения технику  передвижения в волейболе, соблюдая правила игры и технику безопасности |
| **22** | **31 неделя** | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** использовать общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. |
| **23 (93)** | **31 неделя** | Основы знаний о физкультурной деятельности | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** использовать общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. |
| **Легкая атлетика 8 часов** | | | | | |
| **1.** | **31 неделя** | Низкий старт | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь** выполнять низкий старт на короткие дистанции, пробегать дистанции с максимальной скоростью. |
| **2.** | **32 неделя** | Метание мяча | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** выносить руку за голову, развернуть туловище, метнуть вперед-вверх |
| **3.** | **32 неделя** | Метание мяча | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** выносить руку за голову, развернуть туловище, метнуть вперед-вверх |
| **4.** | **33 неделя** | Метание мяча | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** выносить руку за голову, развернуть туловище, метнуть вперед-вверх |
| **5.** | **33 неделя** | Бег | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь** выполнять низкий старт на короткие дистанции, пробегать дистанции с максимальной скоростью. |
| **6.** | **33 неделя** | Прыжки | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой |
| **7.** | **34 неделя** | Прыжки | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь** рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой |
| **8.** | **34 неделя** | Бег 1500 м | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь** рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой |
| **9.**  **(102)** | **34 неделя** | Контроль Бег 1500 м | 1 | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач: техники передвижения. Приема мяча, соблюдая технику безопасности  **Регулятивные:** планировать свои действия.  **Коммуникативные:**  используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к упражнениям | **Уметь:** регулировать дыхание, бежать с носка, распределять силы на дистанцию рассчитать разбег, оттолкнутся одной ногой |