

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 208  
Красносельского района Санкт-Петербурга

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол № 18  
от 24.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
О.В.Борисова  
Приказ № 130-од  
от 24.08.2022 г.

**Рабочая программа**  
учебного предмета «**Физическая культура**»  
для 8 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Зуев Дмитрий Геннадьевич

Квалификационная категория первая

Санкт-Петербург  
2022 год

## Содержание

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Пояснительная записка .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>1.1. Место предмета в учебном плане.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>1.2. Цели и задачи.....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>1.3. Учебно-методический комплект .....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>1.4. Планируемые результаты обучения .....</b>  | <b>5</b>  |
| <b>1.5. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....</b> | <b>9</b>  |
| <b>2. Содержание учебного предмета, курса .....</b>  | <b>11</b> |
| <b>3. Поурочно-тематическое планирование.....</b>  | <b>14</b> |

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 208 на 2022-2023 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

## 1.2. Цели и задачи

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физ. культурой посредством освоения двигательной деятельности, обеспечить функциональную грамотность и социальную ориентацию учащихся. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физическая (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **1.3. Учебно-методический комплект**

#### 1.3.1. Учебно-методический комплекс

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс,- М.: Просвещение- 2014г.

#### 1.3.2. Дополнительно используемые информационные ресурсы

##### Литература:

1. Кисилев П.А., Кисилева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры.- М.: Глобус, 2008г.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: Вако, 2010г.
3. Колодицкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- М.: Просвещение, 2011г.
4. Колодицкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Просвещение, 2011г.
5. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012г.
6. Твой олимпийский учебник: учебн. Пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.- 22-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2010г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.school.edu.ru> – Федеральный российский общеобразовательный портал;
2. <http://www.edu.ru>- Федеральный портал «Российское образование»;
3. <http://www.uroki.ru>- Образовательный портал «Учеба»;
4. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>- «Уроки. Нет» (уроки для учителей);
5. <http://www.vestnik.edu.ru>-электронный журнал «Вестник образования»;
6. <http://lib.sportedu.ru> – Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре;
7. <http://www.shkola-press.ru> - Журнал «физическая культура в школе».

#### **1.4. Планируемые результаты обучения**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы средне общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- 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 во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в баскетбол и волейбол (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

#### Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

#### *В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;



- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических способностей.

### **1.5. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Виды контроля:

- *Стартовый (входной) контроль*: осуществляется в начале учебного года, при этом обязательно проводится сравнительный анализ с результатами итогового контроля, проводимого в конце прошлого учебного года. Направлен на выявление знаний, умений и навыков обучающихся, значимых для дальнейшего обучения по предмету.

- *Текущий*: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.

- *Этапный*: проводится для получения сведений об эффективности усвоения материала.

- *Итоговый*: проводится в конце учебного года.

Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

Формами текущего контроля успеваемости являются:

- индивидуальный контроль
- групповой контроль
- фронтальный контроль
- самооценка и взаимооценка.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 8 классе

| № п/п    | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>                | 75                        |
| 1.1      | Основе знаний о физической культуре | в процессе урока          |
| 1.2      | Спортивные игры (волейбол)          | 18                        |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                        |
| 1.4      | Легкая атлетика                     | 21                        |
| 1.5      | Кроссовая подготовка                | 18                        |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>            | 27                        |
| 2.1      | Баскетбол                           | 27                        |
|          | Итого                               | 102                       |

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

*Естественные основы*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### *Социально-психологические основы*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### *Культурно-исторические основы*

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

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

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### *Приемы закаливания*

Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

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

Пользование баней.

### *Волейбол*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий.

### *Баскетбол*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий.

### *Гимнастика*

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

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### *Легкая атлетика*

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

### *Кроссовая подготовка*

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

### 3. Поурочно-тематическое планирование

#### Условные обозначения

##### 1. Контроль

|                                      |                           |                            |
|--------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| <b>Виды контроля</b>                 | <b>Формы контроля</b>     | <b>Методы контроля</b>     |
| <b>СК</b> – стартовый                | <b>И</b> - индивидуальный | <b>П</b> - письменный      |
| <b>ТК</b> – текущий                  | <b>Г</b> - групповой      | <b>У</b> - устный          |
| <b>ПрК</b> – промежуточный           | <b>Ф</b> - фронтальный    | <b>К</b> - комбинированный |
| <b>ТмК</b> – тематический            | <b>СО</b> - самооценка    | <b>Э</b> - электронный     |
| <b>ПА</b> – промежуточная аттестация | <b>ВО</b> - взаимооценка  |                            |

##### 2. Типы уроков

**УНЗ** - Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков

**УР** - Урок рефлексии

**УСЗ** - Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)

**УРК** - Урок развивающего контроля

| №<br>урока<br>№<br>урока<br>в<br>теме | Дата | Тема<br>урока     | Тип/<br>форма<br>урока | Планируемые результаты обучения |  | Виды<br>и формы<br>контроля | Примечание |
|---------------------------------------|------|-------------------|------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------|------------|
|                                       |      |                   |                        | предметные                      | Метапредметные<br>(УУД)  |                             |            |
| <b>Легкая атлетика (21 час)</b>       |      |                   |                        |                                 |  |                             |            |
| 1/1                                   |      | Спринтерский бег. | УНЗ                    | Знать правила ТБ на уроках л/а. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, | ТК, Ф, К                    |            |

|     |  |  |     |   |   |           |  |
|-----|--|--|-----|---|---|-----------|--|
|     |  | ТБ. Низкий старт от 30 до 40 м.                      |     | Знать технику низкого старта, бега с ускорением, стартового разгона, эстафетного бега.            | слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять бег с низкого старта, технику беговых упражнений, эстафетный бег.  |           |  |
| 2/2 |  | Спринтерский бег. Тестирование бега на 30 м.         | УРК | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, встречной эстафетного бега.                   | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирования бега на 30 м, эстафетный бег.  | СК, И, К  |  |
| 3/3 |  | Спринтерский бег. Тестирование челночного бега 3x10. | УРК | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3x10 м, эстафетного бега, передачи палочки. | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование челночного бега 3x10 м, эстафетный бег, передавать палочку. | ТмК, И, К |  |
| 4/4 |  | Спринтерский бег. Бег 60 м.                          | УНЗ | Знать правила проведения бега на 60 м, финиширование, эстафетный бег.                             | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять бег на 60 м, финиширование, эстафетный бег.   | ПрК, Ф, К |  |
| 5/5 |  | Спринтерский бег. Тестирование бега на 60 м.         | УРК | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м, эстафетного бега.                             | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование бега на 60 м, эстафетный бег.  | ТмК, И, К |  |
| 6/6 |  | Прыжки в длину.                                      | УНЗ | Знать правила проведения прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги».                         | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги».   | ПрК, Ф, К |  |
| 7/7 |  | Прыжки в длину. Тестирование прыжка в длину.         | УРК | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги».            | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование прыжка в длину с разбега на результат.  | ТмК, И, К |  |
| 8/8 |  | Метание малого мяча                                  | УНЗ | Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную   | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  | ПрК, Ф, К |  |

|                                       |  |   |     |   |   |           |  |
|---------------------------------------|--|---|-----|---|---|-----------|--|
|                                       |  |   |     | и в вертикальную цель, на дальность.  | <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.  |           |  |
| 9/9                                   |  | Метание малого мяча<br>Тестирование метания малого мяча на дальность. | УРК | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания малого мяча на дальность с разбега.   | ТмК, И, К |  |
| 10/10                                 |  | Бег на средние дистанции.   | УНЗ | Знать, как выполнять бег на средние дистанции.  | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель<br><i>Познавательные:</i> выполнять бег на средние дистанции.  | ПрК, Ф, К |  |
| 11/11                                 |  | Бег на средние дистанции.<br>Тестирование бега на средние дистанции.  | УРК | Знать правила проведения тестирования бега на средние дистанции.  | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять тестирование бега на средние дистанции.  | ТмК, И, К |  |
| <b>Кроссовая подготовка (18часов)</b> |  |   |     |   |   |           |  |
| 12/1                                  |  | Кроссовый бег.  | УНЗ | Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».  | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 11 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 13/2                                  |  | Кроссовый бег.  | УСЗ | Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».  | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 14/3                                  |  | Кроссовый бег.  | УСЗ | Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».  | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 15/4                                  |  | Кроссовый бег.  | УСЗ | Знать технику выполнения длительного бега, технику  | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  | ПрК, Ф, К |  |



|  |  |   |     |  |   |           |  |
|--|--|---|-----|--|---|-----------|--|
|  |  |   |     | преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».  | <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 14 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта».   |           |  |
| 16/5   |  | Кроссовый бег.                                  | УСЗ | Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».   | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 15 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 17/6   |  | Кроссовый бег.                                  | УР  | Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».   | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 16 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 18/7   |  | Кроссовый бег.                                  | УР  | Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».   | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 17 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 19/8   |  | Кроссовый бег.                                  | УР  | Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».   | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 18 мин, преодолевать препятствия, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 20/9   |  | Кроссовый бег.<br>Тестирование кросса на 2000м. | УРК | Знать правила проведения тестирования кроссового бега, бежать кросс на время 2000м, правила спортивной игры «Лапта».                                 | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять бег 2000м на время, играть в спортивную игру «Лапта».                                | ТмК, И, К |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b> |  |   |     |  |   |           |  |
| 21/1   |  | Висы.<br>Строевые упражнения.                   | УНЗ | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет. | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, перестроений,  | ПрК, Ф, К |  |

|      |  |  |     |  |   |           |  |
|------|--|--|-----|--|---|-----------|--|
|      |  |  |     |  | упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.  |           |  |
| 22/2 |  | Висы.<br>Строевые упражнения.                                      | УСЗ | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет. | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, перестроений, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.     | ПрК, Ф, К |  |
| 23/3 |  | Висы.<br>Строевые упражнения.                                      | УСЗ | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет. | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, перестроений, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.   | ПрК, Ф, К |  |
| 24/4 |  | Висы.<br>Строевые упражнения.                                      | УР  | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, эстафеты.                                       | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, перестроений, эстафеты.                                | ПрК, Ф, К |  |
| 25/5 |  | Висы.<br>Строевые упражнения.                                      | УР  | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет. | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, перестроений, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.   | ПрК, Ф, К |  |
| 26/6 |  | Висы.<br>Строевые упражнения.<br>Тестирование подтягивания в висе. | УРК | Знать правила проведения тестирования подтягивания в висе, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет.   | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование подтягивания в висе, перестроения, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты. | ТмК, И, К |  |
| 27/7 |  | Опорный прыжок   | УНЗ | Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет.   | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок, эстафеты.   | ПрК, Ф, К |  |
| 28/8 |  | Опорный прыжок   | УСЗ | Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет.   | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  | ПрК, Ф, К |  |

|       |  |  |     |  |  |           |  |
|-------|--|--|-----|--|--|-----------|--|
|       |  |  |     |  | <i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок, эстафеты.   |           |  |
| 29/9  |  | Опорный прыжок   | УСЗ | Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет.   | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок, эстафеты.   | ПрК, Ф, К |  |
| 30/10 |  | Опорный прыжок   | УР  | Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет.   | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок, эстафеты.   | ПрК, Ф, К |  |
| 31/11 |  | Опорный прыжок   | УР  | Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет.   | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок, эстафеты.   | ПрК, Ф, К |  |
| 32/12 |  | Опорный прыжок.<br>Тестирование опорного прыжка.   | УРК | Знать технику тестирования опорного прыжка.  | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель<br><i>Познавательные:</i> выполнять тестирование опорного прыжка.   | ТмК, И, К |  |
| 33/13 |  | Акробатика.кувырок назад в полушпагат.<br>Стойка на руках и голове.<br>Лазание по канату.                  | УНЗ | Знать технику выполнения кувырка назад в полушпагат, стойки на руках и голове, лазания по канату в два приема.   | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад в полушпагат, стойку на руках и голове, лазание по канату в два приема.                                | ПрК, Ф, К |  |
| 34/14 |  | Акробатика.<br>Тестирование кувырка назад в полушпагат.<br>Стойка на руках и голове.<br>Лазание по канату. | УРК | Знать технику тестирования кувырка назад в полушпагат, стойки на руках и голове, лазания по канату в два приема. | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><i>Познавательные:</i> выполнять тестирование кувырка назад в полушпагат, стойку на руках и голове, лазание по канату в два приема. | ТмК, И, К |  |
| 35/15 |  | Акробатика.<br>Длинный кувырок.<br>Равновесие на одной руке.<br>Лазание по канату.                         | УНЗ | Знать технику выполнения длинного кувырка, равновесия на одной руке, лазания по канату в два приема.             | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br><i>Познавательные:</i> выполнять длинный кувырок, равновесие на одной руке, лазание по канату в два приема.   | ПрК, Ф, К |  |
| 36/16 |  | Акробатика.  | УРК | Знать технику тестирования   | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его  | ТмК, И, К |  |

|                            |  |   |     |  |   |           |  |
|----------------------------|--|---|-----|--|---|-----------|--|
|                            |  | Тестирование длинного кувырка.<br>Равновесие на одной руке.<br>Лазание по канату.     |     | длинного кувырка, выполнения равновесия на одной руке, технику лазания по канату в два приема.                                     | в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование длинного кувырка, выполнять, равновесие на одной руке, лазание по канату в три приема.   |           |  |
| 37/17                      |  | Акробатика.<br>Комбинация из разученных элементов.<br>Тестирование лазания по канату. | УРК | Знать технику тестирования лазания по канату в три приема, комбинации из разученных элементов.                                     | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование лазания по канату в три приема, комбинации из разученных элементов. | ТмК, И, К |  |
| 38/18                      |  | Акробатика.<br>Тестирование комбинации из разученных элементов.<br>Лазание по канату. | УРК | Знать технику тестирования комбинации из разученных элементов, технику лазания по канату в три приема.                             | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование комбинации из разученных элементов, лазание по канату в три приема. | ТмК, И, К |  |
| <b>Волейбол (18 часов)</b> |  |   |     |  |   |           |  |
| 39/1                       |  | Стойки передвижение игрока.   | УНЗ | Знать, как выполнять стойки и передвижения игрока, правила проведения эстафет с элементами волейбола, игру по упрощенным правилам. | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять стойки и передвижение игрока, эстафеты с элементами волейбола, играть по упрощенным правилам.                               | ПрК, Ф, К |  |
| 40/2                       |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.   | УНЗ | Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, игру по упрощенным правилам.                                      | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><b>Познавательные:</b> выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, играть по упрощенным правилам.                        | ПрК, Ф, К |  |
| 41/3                       |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.   | УСЗ | Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, игру по упрощенным правилам.                                      | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br><b>Познавательные:</b> выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, играть по упрощенным правилам.  | ПрК, Ф, К |  |
| 42/4                       |  | Тестирование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.                              | УРК | Знать, как выполнять тестирование передачи мяча двумя руками в прыжке, игру  | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.   | ТмК, И, К |  |

|       |  |   |     |   |   |           |  |
|-------|--|---|-----|---|---|-----------|--|
|       |  |   |     | по упрощенным правилам.   | <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, играть по упрощенным правилам.  |           |  |
| 43/5  |  | Нижняя прямая подача, прием подачи.     | УНЗ | Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, игру по упрощенным правилам.     | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><b>Познавательные:</b> выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, играть по упрощенным правилам.  | ПрК, Ф, К |  |
| 44/6  |  | Нижняя прямая подача, прием подачи.     | УСЗ | Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, игру по упрощенным правилам.     | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, играть по упрощенным правилам. | ПрК, Ф, К |  |
| 45/7  |  | Тестирование нижней прямой подачи.      | УРК | Знать, как выполнять тестирование нижней прямой подачи, игру по упрощенным правилам.      | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование нижней прямой подачи, играть по упрощенным правилам.                   | ТмК, И, К |  |
| 46/8  |  | Прямой нападающий удар.                 | УНЗ | Знать, как выполнять прямой нападающий удар, игру по упрощенным правилам.                 | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><b>Познавательные:</b> выполнять прямой нападающий удар, играть по упрощенным правилам.                        | ПрК, Ф, К |  |
| 47/9  |  | Прямой нападающий удар.                 | УСЗ | Знать, как выполнять прямой нападающий удар, игру по упрощенным правилам.                 | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять прямой нападающий удар, играть по упрощенным правилам.  | ПрК, Ф, К |  |
| 48/10 |  | Тестирование прямого нападающего удара. | УРК | Знать, как выполнять тестирование прямого нападающего удара, игру по упрощенным правилам. | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование прямого нападающего удара, играть по упрощенным правилам.  | ТмК, И, К |  |
| 49/11 |  | Комбинации                              | УНЗ | Знать, как выполнять  | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя,   | ПрК, Ф, К |  |

|       |  |                                    |     |   |   |           |  |
|-------|--|------------------------------------|-----|---|---|-----------|--|
|       |  | из разученных элементов.           |     | комбинации из разученных элементов, игру по упрощенным правилам.                      | устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять комбинации из разученных элементов, играть по упрощенным правилам.  |           |  |
| 50/12 |  | Комбинации из разученных элементов | УСЗ | Знать, как выполнять комбинации из разученных элементов, игру по упрощенным правилам. | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять комбинации из разученных элементов, играть по упрощенным правилам.  | ТмК, И, К |  |
| 51/13 |  | Учебно-тренировочные игры.         | УСЗ | Знать правила игры по упрощенным правилам.  | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам.  | ТмК, Г, К |  |
| 52/14 |  | Учебно-тренировочные игры.         | УСЗ | Знать правила игры по упрощенным правилам.  | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам.   | ТмК, Г, К |  |
| 53/15 |  | Учебно-тренировочные игры.         | УСЗ | Знать правила игры по упрощенным правилам.  | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам.   | ТмК, Г, К |  |
| 54/16 |  | Учебно-тренировочные игры.         | УР  | Знать правила игры по упрощенным правилам.  | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам. | ТмК, Г, К |  |
| 55/17 |  | Учебно-тренировочные игры.         | УР  | Знать правила игры по упрощенным правилам.  | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам.  | ТмК, Г, К |  |

|                             |  |   |     |   |  |           |  |
|-----------------------------|--|---|-----|---|--|-----------|--|
| 56/18                       |  | Учебно-тренировочные игры.  | УР  | Знать правила игры по упрощенным правилам.  | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол по упрощенным правилам.   | ТмК, Г, К |  |
| <b>Баскетбол (27 часов)</b> |  |   |     |   |  |           |  |
| 57/1                        |  | Стойка и передвижение игрока.   | УНЗ | Знать, стойки и перемещения игрока, правила игры в баскетбол, ТБ на уроках баскетбола.  | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> уметь выполнять стойки и перемещения игрока, играть в баскетбол.  | ПрК, Ф, К |  |
| 58/2                        |  | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.              | УНЗ | Знать, как выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол.              | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br><b>Познавательные:</b> выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, играть в баскетбол.                     | ПрК, Ф, К |  |
| 59/3                        |  | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.              | УСЗ | Знать, как выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол.              | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.<br><b>Познавательные:</b> выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, играть в баскетбол.                           | ПрК, Ф, К |  |
| 60/4                        |  | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.              | УР  | Знать, как выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол.              | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.<br><b>Познавательные:</b> выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол, играть в баскетбол. | ПрК, Ф, К |  |
| 61/5                        |  | Тестирование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | УРК | Знать, как выполнять тестирование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол. | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, играть в баскетбол.               | ТмК, И, К |  |
| 62/6                        |  | Ведение мяча  | УНЗ | Знать, какие варианты ведения   | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять  | ПрК, Ф, К |  |

|       |  |  |     |  |  |           |  |
|-------|--|--|-----|--|--|-----------|--|
|       |  | с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.   |     | существуют, правила игры в баскетбол.  | поведением партнера.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.<br><b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, играть в баскетбол.   |           |  |
| 63/7  |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.  | УСЗ | Знать, какие варианты ведения существуют, правила игры в баскетбол.  | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.<br><b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, играть в баскетбол. | ПрК, Ф, К |  |
| 64/8  |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | УНЗ | Знать, как вести мяч с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, как выполнять бросок двумя руками от головы с места, правила игры в баскетбол. | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, бросок двумя руками от головы с места, играть в баскетбол.       | ПрК, Ф, К |  |
| 65/9  |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | УСЗ | Знать, как вести мяч с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, как выполнять бросок двумя руками от головы с места, правила игры в баскетбол. | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, бросок двумя руками от головы с места, играть в баскетбол.       | ПрК, Ф, К |  |
| 66/10 |  | Бросок двумя руками от головы в прыжке.  | УНЗ | Знать, как выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, правила игры в баскетбол.   | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, играть в баскетбол.                                     | ПрК, Ф, К |  |
| 67/11 |  | Бросок двумя руками от головы в прыжке.  | УСЗ | Знать, как выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, правила игры в баскетбол.   | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><b>Познавательные:</b> выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, играть в баскетбол.                                     | ПрК, Ф, К |  |
| 68/12 |  | Тестирование броска двумя руками от головы в прыжке.   | УРК | Знать, как выполнять тестирование броска двумя руками от головы в прыжке, правила игры в баскетбол.  | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование броска двумя руками от головы в прыжке, играть в баскетбол.   | ТмК, И, К |  |
| 69/13 |  | Штрафной бросок.   | УНЗ | Знать, как выполнять штрафной бросок, правила игры в баскетбол.  | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  | ПрК, Ф, К |  |



|       |  |  |     |   |   |           |  |
|-------|--|--|-----|---|---|-----------|--|
|       |  |  |     |   | <i>Познавательные:</i> выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол.   |           |  |
| 70/14 |  | Штрафной бросок.   | УНЗ | Знать, как выполнять штрафной бросок, правила игры в баскетбол.   | <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол.   | ПрК, Ф, К |  |
| 71/15 |  | Штрафной бросок.   | УСЗ | Знать, как выполнять штрафной бросок, правила игры в баскетбол.   | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол.  | ПрК, Ф, К |  |
| 72/16 |  | Тестирование штрафного броска.                                       | УРК | Знать, как выполнять тестирование штрафного броска, правила игры в баскетбол.   | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.<br><i>Познавательные:</i> выполнять тестирование штрафного броска, играть в баскетбол. | ТмК, И, К |  |
| 73/17 |  | Личная защита и позиционное нападение.                               | УНЗ | Знать технику личной защиты и позиционного нападения, правила игры в баскетбол.   | <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения<br><i>Познавательные:</i> технически правильно выполнять личную защиту и позиционное нападение, играть в баскетбол.                             | ПрК, Ф, К |  |
| 74/18 |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | УНЗ | Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок правила игры в баскетбол.  | <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.<br><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.<br><i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.  | ПрК, Ф, К |  |
| 75/19 |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | УСЗ | Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок, правила игры в баскетбол. | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач.<br><i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.  | ПрК, Ф, К |  |
| 76/20 |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | УР  | Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок, правила игры в баскетбол. | <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.<br><i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.   | ПрК, Ф, К |  |
| 77/21 |  | Тестирование комбинации из освоенных элементов.                      | УРК | Знать, как выполнять тестирование комбинации из освоенных элементов,  | <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.  | ТмК, И, К |  |

|                             |  |                            |     |   |   |           |  |
|-----------------------------|--|----------------------------|-----|---|---|-----------|--|
|                             |  |                            |     | правила игры в баскетбол.   | <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование комбинации из освоенных элементов, играть в баскетбол.  |           |  |
| 78/22                       |  | Учебно-тренировочные игры. | УСЗ | Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.                      | <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.  | ТмК, Г, К |  |
| 79/23                       |  | Учебно-тренировочные игры. | УСЗ | Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.                      | <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.  | ТмК, Г, К |  |
| 80/24                       |  | Учебно-тренировочные игры. | УСЗ | Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.                      | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол. | ТмК, Г, К |  |
| 81/25                       |  | Учебно-тренировочные игры. | УР  | Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.                      | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.                        | ТмК, Г, К |  |
| 82/26                       |  | Учебно-тренировочные игры. | УР  | Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.                      | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол. | ТмК, Г, К |  |
| 83/27                       |  | Учебно-тренировочные игры. | УР  | Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.                      | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.                        | ТмК, Г, К |  |
| <b>Кроссовая подготовка</b> |  |                            |     |   |   |           |  |
| 84/10                       |  | Кроссовый бег.             | УНЗ | Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,   | ПрК, Ф, К |  |

|       |  |                |     |  |   |           |  |
|-------|--|----------------|-----|--|---|-----------|--|
|       |  |                |     | спортивной игры «Лапта».   | сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 мин, играть в спортивную игру «Лапта».   |           |  |
| 85/11 |  | Кроссовый бег. | УСЗ | Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта». | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 мин, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 86/12 |  | Кроссовый бег. | УСЗ | Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта». | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 87/13 |  | Кроссовый бег. | УСЗ | Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта». | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 мин, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 88/14 |  | Кроссовый бег. | УР  | Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта». | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 мин, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 89/15 |  | Кроссовый бег. | УР  | Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта». | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 18 мин, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |
| 90/16 |  | Кроссовый бег. | УР  | Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта». | <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 19 мин, играть в спортивную игру «Лапта». | ПрК, Ф, К |  |

|                        |  |   |     |  |   |           |  |
|------------------------|--|---|-----|--|---|-----------|--|
| 91/17                  |  | Кроссовый бег.                                  | УР  | Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».         | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в спортивную игру «Лапта».   | ПрК, Ф, К |  |
| 92/18                  |  | Кроссовый бег.<br>Тестирование кросса на 2000м. | УРК | Знать правила проведения тестирования кроссового бега, бегать кросс на время 2000м спортивной игры «Лапта».  | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять бег 2000м на время, играть в спортивную игру «Лапта».  | ТмК, И, К |  |
| <b>Легкая атлетика</b> |  |   |     |  |   |           |  |
| 93/12                  |  | Бег с ускорением.<br>Тестирование бег 30м.      | УРК | Знать правила проведения тестирования бега на 30м с высокого старта, старты из различных исходных положений. | <b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, выполнять старты из различных исходных положений.                                      | ПрК, Ф, К |  |
| 94/13                  |  | Тестирование челночного бега 3x10м.             | УРК | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3x10 м, старты из различных исходных положений.        | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3x10 м, выполнять старты из различных исходных положений. | ТмК, И, К |  |
| 95/14                  |  | Бег на 60 м                                     | УНЗ | Знать правила проведения бега на 60м с высокого старта, эстафетного бега.                                    | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять бег на 60м с высокого старта, эстафетный бег.   | ПрК, Ф, К |  |
| 96/15                  |  | Тестирование бег 60м.                           | УРК | Знать правила проведения тестирования бега на 60м с высокого старта, эстафетного бега.                       | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование бега на 60м с высокого старта, эстафетный бег.   | ТмК, И, К |  |

|        |  |  |     |   |  |           |  |
|--------|--|--|-----|---|--|-----------|--|
| 97/16  |  | Прыжок в длину с разбега                       | УНЗ | Знать правила проведения прыжка в длину с разбега.  | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в длину с разбега.   | ПрК, Ф, К |  |
| 98/17  |  | Прыжок в длину с разбега                       | УСЗ | Знать правила проведения прыжка в длину с разбега.  | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в длину с разбега.   | ПрК, Ф, К |  |
| 99/18  |  | Тестирование прыжков в длину с разбега.        | УРК | Знать технику тестирования прыжка в длину с разбега.  | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование прыжков в длину с разбега.   | ТмК, И, К |  |
| 100/19 |  | Метание малого мяча на дальность.              | УНЗ | Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.                             | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять метание малого мяча на дальность.   | ПрК, Ф, К |  |
| 101/20 |  | Метание малого мяча на дальность.              | УСЗ | Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.                             | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b> выполнять метание малого мяча на дальность.   | ПрК, Ф, К |  |
| 102/21 |  | Тестирование метания малого мяча на дальность. | УРК | Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, подвижных игр. | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель<br><b>Познавательные:</b> выполнять тестирование метания малого мяча на дальность, играть в подвижные игры. | ТмК, И, К |  |