

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I-IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры".

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание");

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель.

Лыжная подготовка: занятия на лыжах как средство закаливания организма;

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

-Практический материал.

-Коррекционные игры.

-Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

- Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- Демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- Понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- Выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- Знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- Демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- Определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- Участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- Оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- Выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- Подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- Участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- Знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- Доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- Объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

- Использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- Пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- Правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- Правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989.
3. Лях В.И., Мейсон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1- 11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа М.: Просвещение 1993г.
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе: Физкультура и спорт 1976.
5. Туревский И.М., Филин В.П., Кофман Л.Б. Зигзаги ловкости. Тула: Приокское книжное издательство, 1993г.

Календарно-тематическое планирование учащихся 8 класса

№ Уро-ка	Тема урока	Тип урока	Технология	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	План	Факт
I четверть – 17 часов										
Знания о физической культуре										
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникативные, коллективного выполнения задания	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнения, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, правила подвижных игр	Коммуникативные: уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, на уроках физической культуры.	Развите мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла, развития навыков сотрудничества со сверстниками.		
Легкая атлетика										

2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30м с высокого старта и подвижных игр «Салки с домиками» и «Салки – дай руку»	Разминка в движении, тестирование бега на 30м с высокого старта, подвижные игры	Знать правила проведения тестирования бега на 30м с высокого старта, правила подвижных игр.	Коммуникативные: обеспечивать безконфликтную совместную работу. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30м, играть в подвижные игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
3	Челночный бег	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения	Разучивание беговой разминки, подвижные игры «Флаг на башне»	Беговая разминка, челночный бег, подвижная игра «Флаг на башне»	Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразят свои мысли в соответствии с задачами Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату Познавательные: выполнять челночный бег, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов		
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, проведения тестирования челночного бега 3 x 10м и подвижной игры «Колдунчики»	Беговая разминка, тестирование челночного бега, подвижная игра «Колдунчики»	Знать правила проведения тестирования челночного бега, разные правила подвижной игры «Колдунчики»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать необходимую информацию с помощью вопросов Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе Познавательные: проходить тестирование челночного бега. Играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях		
5	Тестирование бега на 60м с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Разучивание беговой разминки с мешочками, проведения тестирования бега на 60м с высокого старта, проведение	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные:	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		

				подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»		собирай быстрее»	свмостоятельно выделять и формулировать познавательные цели Познавательные: проходить тестирование бега на 60м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»			
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики»	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		

Подвижные и спортивные игры

7	Техника паса в футболе	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные	Разучивание разминки в движении, освоение техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами»	Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Коммуникативные: уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтных ситуаций		
---	------------------------	-----------------	--	--	--	---	---	---	--	--

Знания о физической культуре

8	Спортивная игра «Футбол»	Комбинированный	Здоровьесбережение, информационно-коммуникативные, развивающего обучения	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтных ситуаций		
---	--------------------------	-----------------	--	--	--	---	--	---	--	--

Подвижные и спортивные игры

9	Контрольный урок по футболу	Контрольный	Здоровьесбережение, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, проведение контрольных футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Разминка в движении, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	Знать как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
---	-----------------------------	-------------	--	---	--	--	--	---	--	--

Легкая атлетика

10	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	Здоровьесбережение, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Разучивание разминки с малыми мячами, проведение тестирования метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
----	--	-------------	--	---	---	--	---	---	--	--

Гимнастика с элементами акробатики

11	Тестирование	Контрольный	Здоровьесбережение	Повторение разминки	Разминка с малыми мячами	Знать правила	Коммуникативные: с	Развитие мотивов		
----	--------------	-------------	--------------------	---------------------	--------------------------	---------------	---------------------------	------------------	--	--

	ие наклона вперед из положения стоя	льный	ния, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	с малыми мячами, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Перестрелка»	мячами, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Перестрелка»	проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»	учебной деятельности и осознания личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.		
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища, из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие развитие доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Легкая атлетика										
13	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Повторение разминки на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву»	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	Знать правила проведения тестирования прыжков в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжков в длину с места. Играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие развитие доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Гимнастика с элементами акробатики										

14	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий, повторение подвижной игры «Антывышибалы»	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антывышибалы»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий. Правила игры «Антывышибалы»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Подвижные и спортивные игры										
15	Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения	Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила игры «Защита стойки»	Коммуникативные: управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать) Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные: бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
16	Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Разучивание разминки с мячом в парах, проведение бросков мяча в парах на точность, разучивание подвижной игры «Капитаны»	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Капитаны»	Знать, как выполнять броски мяча в парах на точность, правила подвижной игры «Капитаны»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выход из спорной ситуаций		

17	Подвижные игры	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Проведение беговой разминки и 2-3 игр, выбранных по желанию учеников, подведение итогов четверти	Беговая разминка, подвижные игры, итоги четверти	Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти	Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выбирать подвижные игры играть в них, подводить итоги четверти.	Развитие самостоятельности, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
----	----------------	--	---	--	--	---	--	--	--	--

II четверть – 14 час

Гимнастика с элементами акробатики

18	Кувырок вперед	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с места и с трех шагов, повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности		
----	----------------	-----------------	--	---	---	---	---	--	--	--

Знания о физической культуре

19	Зарядка	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Разучивание зарядки, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, проведение подвижной игры «Мяч в туннеле»	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь делать зарядку, выполнять	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование этических потребностей, ценностей и чувств		
----	---------	-----------------	--	---	---	--	--	---	--	--

							различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»			
Гимнастика с элементами акробатики										
20	Круговая тренировка	Комбинированный	Здоровьесбережение. Индивидуально-личностного обучения; проблемного обучения	Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указу взрослого Познавательные: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Знания о физической культуре										
21	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	Комбинированный	Здоровьесбережение, информационно-коммуникационные, проблемного обучения	Знакомство с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастическими палками с помощью учеников, совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках, повторение подвижной игры «Парашютисты»	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Развитие мотивов учебной деятельности, и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств		
Гимнастика с элементами акробатики										

22	Гимнастические упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, проблемного обучения	Разучивание разминки на гимнастических матах с мячом, совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений, проведение игрового упражнения на внимание	Разминка на гимнастических матах с мячом, гимнастические упражнения, игровое упражнения на внимание	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимания бывают	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
23	Круговая тренировка	Урок повторения и закрепления пройденного материала	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного развития, развитие исследовательских навыков	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого Познавательные:	Развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
24	Прыжки в скакалку	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия»	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: слушать и слышать учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
25	Прыжки в скакалку в тройках	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки со скакалками и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Горячая линия»	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не		

								создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
26	Прыжки в скакалку в тройках	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки со скакалками и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры «Горячая линия»	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия»	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
27	Круговая тренировка	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения	Повторение разминки со скакалкой, проведение круговой тренировки. Разучивание подвижной игры «Мяч с фигурами»	Разминка со скакалкой, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч с фигурами»	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч с фигурами»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
28	Махи на перекладине	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с гимнастическими палками, махи на перекладине, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с гимнастическими палками, махи на перекладине, подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове»	Знать как выполнять махи на перекладине, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование		

							махи на перекладине, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочками на голове»	эстетических потребностей, ценностей и чувств		
29	Круговая тренировка	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества. Самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с гимнастическими палками, махов на перекладине, проведение лазанья по наклонной гимнастической скамейке и круговой тренировке, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочками на голове»	Разминка с гимнастическими палками, махи на перекладине, лазанье по гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове»	Знать как выполнять махи на перекладине. Варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочками на голове»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять махи на перекладине, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочками на голове»	Развитие доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств		
30	Вращение обруча	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки с обручами, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Катание колеса»	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные виды вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		

31	Круговая тренировка	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с обручами, стойки на голове и руках, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Катание колеса»	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса»	Знать, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса»	Развитие доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств		
----	---------------------	--	---	--	---	--	--	--	--	--

III четверть – 20 часов

Лыжная подготовка

32	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Повторение организационно-методических требований, применяемые на уроках по лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах, ступающим и скользящим шагом на лыжах без лыжных палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а так же поворотов переступанием	Передвижение ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою цель по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		

							ступающим и скользящим шагом с палками и без них, повороты переступанием.			
34	Попеременный и одновременный двухшажный ход	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задачи	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом на лыжах, а так же поворотов на лыжах прыжком	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться одновременным и попеременным двухшажным ходом	Развитие мотивов учебной деятельности, и осознания личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
35	Попеременный одношажный ход на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, разучивание попеременного одношажного хода на лыжах, повторение правил обгона на лыжне	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне	Знать технику передвижения одновременным и попеременным двухшажным ходом на лыжах, правила обгона на лыжне	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, обгонять на трассе	Развитие мотивов учебной деятельности, и осознания личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
36	Одновременный одношажный ход на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, развивающего обучения	Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности, и осознания личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и		

							Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на трассе	взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
37	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение техники спуска в низкой стойке, разучивание подвижной игры «Подними предмет»	Спуск со склона в низкой стойке, подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижной игры «Подними предмет»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижную игру «Подними предмет»	Развитие доброжелательности, умений не создавать конфликты и уметь находить выход из спорных ситуаций.		
38	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, проблемного обучения	Проведение прохождения дистанции 2 км, на лыжах спуск в низкой стойке и свободного передвижения на лыжах	Прохождение дистанции 2 км, спуск в низкой стойке, свободное передвижение на лыжах	Знать как распределять силы для прохождения дистанции 2 км на лыжах, технику спуска на лыжах в низкой стойке	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке.	Развитие доброжелательности, умений не создавать конфликты и уметь находить выход из спорных ситуаций.		
39	Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения «змейкой», подъема различными вариантами, спуска в основной и нижней стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможение «плугом»	Лыжные ходы, передвижения на лыжах «змейкой», передвижение в подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, спуск с упражнением «подними предмет», торможение «плугом»	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, передвигаться на лыжах «змейкой», передвигаться в подъем «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом»,	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

						спускаться со склона с упражнением «подними предмет»	склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плугом», спускаться с упражнением «подними предмет»			
Легкая атлетика										
40	Полоса препятствий	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развитие исследовательских навыков	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»	Знать как преодолевать полосу препятствий, подготовительного упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: доставать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
41	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	Комбинированный	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, проблемного обучения	Повторение разминки с гимнастическими скамейками и прыжка в высоту с прямого разбега. Проведение прыжков в высоту способом «перешагивание», разучивание подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание», подвижная игра «Вышибалы с ранением»	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
Знания о физической культуре										

42	Физкультминутка	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Знакомство с физкультминутками. Разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту способом «перешагивание» и подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Вышибалы с ранением»	Знать, что такое физкультминутки, технику выполнения прыжка в высоту методом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Коммуникативные: владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивания», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
Подвижные и спортивные игры										
43	Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом, броски мяча через сетку и ловля мяча, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты		
44	Подвижная игра «Волейбол»	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом, совершенствование техники приема мяча через волейбольную сетку, повторение спортивной игры «Волейбол»	Разминка с мячом, передача мяча через волейбольную сетку и прием мяча, спортивная игра «Волейбол»	Знать технику выполнения передачи мяча через сетку, варианты приема мяча, правила спортивной игры «Волейбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности, навыков сотрудничества со		

		ла					силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передавать мяч через волейбольную сетку и принимать его, играть в спортивную игру «Волейбол»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты		
45	Упражнения с мячом	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом и упражнения с мячом в парах, повторение спортивной игры «Волейбол»	Разминка с мячом, упражнения с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол»	Знать различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила спортивной игры «Волейбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнение упражнения мяча в парах, играть в спортивную игру «Волейбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.		
46	Волейбольные упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений и подвижной игры «Пионербол»	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.		
47	Контрольный урок по волейболу	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол»	Разминка с мячом в движении, умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»	Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области	Развитие этических чувств, доброжелательности, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		

								волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»			
Легкая атлетика											
48	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы», проведение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, бросок набивного мяча различными способами, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику выполнения броска набивного мяча различными способами, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бросать набивной мяч различными способами, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях			
49	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, проблемного обучения индивидуально-личностного обучения	Повторение разминки с набивным мячом, техники броска набивного мяча правой и левой рукой, проведение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
Гимнастика с элементами акробатики											

50	Тестирование наклона из положения стоя	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спортивной игры «Гандбол», проведение тестирования наклона из положения стоя	Разминка с гимнастическими палками, спортивная игра «Гандбол», тестирование наклона из положения стоя	Знать правила проведения тестирования наклона из положения стоя. Правила подвижной игры «Гандбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование наклона из положения стоя, играть в спортивную игру «Гандбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
----	--	-------------	--	---	---	---	--	---	--	--

Легкая атлетика

51	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжками в длину с места и спортивной игры «Гандбол»	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол»	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Гандбол».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
----	-------------------------------------	-------------	--	---	--	---	--	---	--	--

IV четверть – 20 часов

Гимнастика с элементами акробатики

52	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий и спортивной игры «Гандбол»	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягиваний и отжиманий, спортивная игра «Гандбол»	Знать правила тестирований подтягиваний и отжиманий, правила спортивной игры «Гандбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Гандбол»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности		
----	---------------------------------------	-------------	--	---	---	--	--	---	--	--

53	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Баскетбол»	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с. Правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности		
----	---	-------------	--	--	---	---	---	---	--	--

Подвижные и спортивные игры

54	Баскетбольные упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом. Баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнений баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
55	Спортивная игра «Баскетбол»	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом. Баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнений баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		

Легкая атлетика

56	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на точность и спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метание малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
57	Тестирование метания малого мяча на дальность	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с мячом, проведение тестирования метания малого мяча на дальность и спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом, тестирование метания малого мяча на дальность, спортивная игра «Баскетбол»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метание малого мяча на дальность, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
Подвижные и спортивные игры										
58	Спортивная игра «Баскетбол»	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации		

59	Спортивная игра «Баскетбол»	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации		
Легкая атлетика										
60	Беговые упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, проблемного обучения	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений и подвижной игры «Командные хвостики»	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Командные хвостики»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций		
61	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ножной мяч»	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч»	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «ножной мяч»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

62	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Беговая разминка, тестирование челночного бега, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования челночного бега с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование челночного бега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации		
63	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ножной мяч»	Разминка в движении, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «ножной мяч»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
64	Тестирование бега на 100 м с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 100 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ножной мяч»	Разминка в движении, тестирование бега на 100 м с высокого старта, подвижная игра «Ножной мяч»	Знать правила проведения тестирования бега на 100 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 100 м с высокого старта, играть в подвижную игру «ножной мяч»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

65	Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность и подвижной игры «Флаг на башне»	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Флаг на башне»	Знать правила проведения метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
----	---	-------------	--	--	---	---	---	---	--	--

Подвижные и спортивные игры

66	Футбольные упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, развивающего обучения	Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Разминка с мячами, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выход из спорной ситуации		
67	Спортивная игра «Футбол»	Урок повторения и закрепления изученного материала	Здоровьесбережения, методики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с мячом, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	Разминка с мячом, футбольные упражнения, спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять футбольные упражнения,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выход из		

							играть в спортивную игру «Футбол»	спорной ситуации		
Легкая атлетика										
68	Бег на 800 м	Контрольный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, самодиагностики результатов	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 800 м, повторение спортивной игры «Футбол»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 800м, спортивная игра «Футбол»	Знать правила проведения тестирования на 800 м, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 800 м, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		