

Министерство обороны Российской Федерации  
Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Оренбургское президентское кадетское училище»

РАССМОТРЕНО

на заседании отдельной  
дисциплины (физической  
культуры)

протокол № 1

от «31» августа 2016 г.

ПРОВЕРЕНО

Методист учебного отдела

Григорьев Р. Набоков

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по учебному предмету «Физическая культура»

для 6 класса

на 2016 – 2017 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника училища

по учебной работе

А.В. Ведерников

«  »    2016 г.

Составитель программы:

Старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры)

ст. л-т Д. Чучвага

Оренбург 2016 г.

| №<br>п/п                        | Дата проведения |      | Тема урока                         | Тип урока            | Технологии                                                                                                                  | Виды деятельности<br>(элементы содержания, контроль)                                                                                                          | Планируемые результаты                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
|---------------------------------|-----------------|------|------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                 | план            | факт |                                    |                      |                                                                                                                             |                                                                                                                                                               | Предметные                                                                                                         | Метапредметные                                                                                                                                                                                        | Личностные                                                            |
| 1                               | 2               | 3    | 4                                  | 5                    | 6                                                                                                                           | 7                                                                                                                                                             | 8                                                                                                                  | 9                                                                                                                                                                                                     | 10                                                                    |
| <b>Легкая атлетика-10 часов</b> |                 |      |                                    |                      |                                                                                                                             |                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
| 1                               | 1<br>неделя     |      | Инструктаж по ТБ                   | Вводный, практически | Здоровьесбережения, развивающего обучения                                                                                   | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег на дистанции 30–60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тренировка прыжка в длину с места. | Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью, выполнять прыжок в длину с места, знать требования безопасности. | Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: Объяснять для чего нужно знать ТБ. | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 2                               | 1<br>неделя     |      | Разучивание прыжка в длину с места | Практически          | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Разучивание техники прыжка в длину с места.                                                                                           | Уметь выполнять прыжок в длину с места.                                                                            | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                     | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 3                               | 1<br>неделя     |      | Тренировка прыжка в длину с места  | Практически          | Здоровьесбережения, самоанализ,                                                                                             | Подготовительная часть. Тренировка прыжка в длину с                                                                                                           | Уметь выполнять прыжок в                                                                                           | Коммуникативные: сохранять доброжелательное                                                                                                                                                           | Развитие мотивов учебной деятельности,                                |

|   |          |  |                                                   |               |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
|---|----------|--|---------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|   |          |  |                                                   |               | коррекция действий                                                                                                          | места. Эстафета.                                                                                                                                   | длину с места.                                                                        | отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения.                             | применение полученных знаний.                                         |
| 4 | 2 неделя |  | Ознакомление с техникой метания мяча на дальность | Практически й | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Изучение техники метания теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.                                 | Уметь выполнять метание теннисного мяча.                                              | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 5 | 2 неделя |  | Разучивание метания мяча на дальность             | Практически й | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Ускоренный бег по дистанции 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание теннисного мяча; владеть техникой бега на короткие дистанции. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |

|   |             |  |                                                                        |                                       |                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |
|---|-------------|--|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | 2<br>неделя |  | Тренировка<br>метания мяча на<br>дальность                             | Практически<br>й.                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                         | Подготовительная<br>часть.<br>Специальные<br>беговые<br>упражнения.<br>Тренировка<br>метания мяча на<br>дальность                                        | Уметь метать<br>мяч на<br>дальность                                                                        | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь и выполнять<br>физические<br>упражнения. | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний.  |
| 7 | 3<br>неделя |  | Контроль<br>прыжка в длину<br>с места, метания<br>мяча на<br>дальность | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                         | Подготовительная<br>часть.<br>Специальные<br>беговые<br>упражнения.<br>Контроль прыжка<br>в длину с места,<br>метания<br>теннисного мяча<br>на дальность | Уметь<br>выполнять<br>прыжок в<br>длину с места,<br>метание<br>теннисного<br>мяча на<br>дальность.         | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь и выполнять<br>физические<br>упражнения. | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний.  |
| 8 | 3<br>неделя |  | Разучивание<br>техники бега на<br>60 метров, 1 км.                     | Практически<br>й                      | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения, | Подготовительная<br>часть. Изучение<br>техники бега на<br>короткие<br>дистанции.<br>Ускоренный бег<br>до 60 м.<br>Непрерывный<br>равномерный             | Уметь<br>пробежать до<br>60 м с<br>максимальной<br>скоростью;<br>владеть<br>техникой бега<br>на короткие и | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять                                                                | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |

|                                                 |             |  |                                           |                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------|-------------|--|-------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |             |  |                                           |                                       | позапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий                                                                                                            | длительный бег.                                                                                                                                                                                                           | средние<br>дистанции.                                                                                                               | правильно физическое<br>упражнение                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| 9                                               | 3<br>неделя |  | Тренировка бега<br>на 60 метров, 1<br>км. | Практически<br>й                      | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>позапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Подготовительная<br>часть. Повторение<br>техники бега на<br>короткие<br>дистанции.<br>Ускоренный бег<br>по дистанции 60<br>м. Развитие<br>скоростно-<br>силовых качеств.<br>Непрерывный<br>равномерный<br>длительный бег. | Уметь<br>пробежать до<br>60 м с<br>максимальной<br>скоростью;<br>владеть<br>техникой бега<br>на короткие и<br>средние<br>дистанции. | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                          | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 10                                              | 4<br>неделя |  | Контроль бега<br>на 60 метров, 1<br>км    | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                                                                                | Подготовительная<br>часть. Специально<br>подготовительные<br>упражнения.<br>Контроль бега на<br>60 метров, 1 км.                                                                                                          | Уметь<br>пробежать<br>дистанцию 60<br>метров, 1 км<br>на время.                                                                     | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь и выполнять<br>физические<br>упражнения. | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний.  |
| <b>Сдача контрольных нормативов по ФП-1 час</b> |             |  |                                           |                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |
| 11                                              | 4<br>неделя |  | Сдача<br>нормативов по                    | Практически<br>й,                     | Здоровьесбер<br>ежения,                                                                                                                                        | Подготовительная<br>часть. Специально                                                                                                                                                                                     | Уметь<br>пробежать 60                                                                                                               | Коммуникативные:<br>сохранять                                                                                                                                                                                                       | Развитие<br>мотивов учебной                                                          |

|                                             |             |  |                        |                              |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |
|---------------------------------------------|-------------|--|------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |             |  | ФП                     | контрольны<br>й.             | самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                                                                                | подготовительные<br>упражнения.<br>Контроль<br>подтягивания на<br>перекладине, бега<br>на 60 метров, 1 км.                                                                    | метров, 1 км<br>на время,<br>выполнять<br>подтягивание<br>на<br>перекладине<br>на<br>необходимое<br>количество<br>раз. | доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь и выполнять<br>физические<br>упражнения.                                    | деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний, навыков<br>и умений.            |
| <b>Спортивные игры. Мини-футбол-9 часов</b> |             |  |                        |                              |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |
| 12                                          | 4<br>неделя |  | Инструктаж по<br>ТБ.   | Вводный,<br>практически<br>й | Здоровьесбер<br>ежения,<br>развивающего<br>обучения,<br>индивидуальн<br>о-<br>личностного<br>обучения                               | Инструктаж по<br>ТБ.<br>Подготовительная<br>часть. Сочетание<br>приемов<br>передвижений и<br>остановок,<br>приемов передач,<br>ведения мяча.<br>Правила игры в<br>мини-футбол | Уметь<br>выполнять<br>технические<br>действия.<br>Знать ТБ на<br>уроках.                                               | Коммуникативные:<br>формировать навыки<br>и способность<br>управлять своими<br>эмоциями.<br>Регулятивные:<br>формировать умение<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>Объяснять для чего<br>нужно знать ТБ. | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 13                                          | 5<br>неделя |  | Передвижения<br>игрока | Практически<br>й.            | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани | Подготовительная<br>часть. Сочетание<br>приемов<br>передвижений и<br>остановок,<br>приемов передач,<br>ведения мяча.<br>Правила игры в<br>мини-футбол                         | Уметь<br>выполнять<br>технические<br>действия<br>игрока                                                                | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                            | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |

|    |             |  |                                |                |                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
|----|-------------|--|--------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    |             |  |                                |                | е умственных действий                                                                                                       |                                                                                                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
| 14 | 5<br>неделя |  | Удар внутренней стороной стопы | Практически й. | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Правила игры в мини-футбол | Уметь выполнять технические действия игрока, выполнять удар по мячу              | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 15 | 5<br>неделя |  | Остановка мяча                 | Практически й. | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Правила игры в мини-футбол | Уметь выполнять технические действия игрока, остановку мяча различными способами | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 16 | 6<br>неделя |  | Ведение мяча                   | Практически й. | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения,                                            | Подготовительная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча. Правила игры в             | Уметь выполнять технические действия игрока, ведение мяча                        | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять                                 | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |

|    |             |  |                                           |                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |
|----|-------------|--|-------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |             |  |                                           |                                       | позапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий                                                                                                            | мини-футбол                                                                                                                                                                              |                                                                                       | правильно физическое<br>упражнение                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| 17 | 6<br>неделя |  | Контроль<br>упражнения по<br>мини-футболу | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                                                                                | Подготовительная<br>часть.<br>Контрольное<br>упражнение с<br>сочетанием<br>приемов<br>передвижений и<br>остановок,<br>приемов передач,<br>ведения мяча.<br>Правила игры в<br>мини-футбол | Уметь<br>выполнять<br>технические<br>действия<br>игрока в<br>упражнении.              | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь и выполнять<br>физические<br>упражнения. | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний.  |
| 18 | 6<br>неделя |  | Удар внутренней<br>частью подъема         | Практически<br>й.                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>позапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Подготовительная<br>часть. Сочетание<br>приемов<br>передвижений и<br>остановок,<br>приемов передач,<br>ведения мяча.<br>Правила игры в<br>мини-футбол                                    | Уметь<br>выполнять<br>технические<br>действия<br>игрока,<br>выполнять<br>удар по мячу | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                          | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 19 | 7<br>неделя |  | Двухсторонняя<br>учебная игра             | Практически<br>й.                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода                                                                                                  | Подготовительная<br>часть.<br>Двухсторонняя<br>учебная игра                                                                                                                              | Уметь<br>выполнять<br>технические<br>действия<br>игрока                               | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу                                                                                                                                                      | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных             |

|                                                     |          |  |                            |                        |                                                                                                                              |                                                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                       |
|-----------------------------------------------------|----------|--|----------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                     |          |  |                            |                        | обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий.                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                          | Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения.                                                                            | знаний.                                                               |
| 20                                                  | 7 неделя |  | Двухсторонняя учебная игра | Практически й.         | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий. | Подготовительная часть.<br>Двухсторонняя учебная игра                                                           | Уметь выполнять технические действия игрока                                                              | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения.      | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний.  |
| <b>Гимнастика и атлетическая подготовка-9 часов</b> |          |  |                            |                        |                                                                                                                              |                                                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                       |
| 21                                                  | 7 неделя |  | Инструктаж по ТБ.          | Вводный, практически й | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуальное личностного обучения                                               | Инструктаж по ТБ.<br>Подготовительная часть. КВУ-1.<br>Изучение техники лазания по канату.<br>Силовая эстафета. | Уметь выполнять строевые упражнения.<br>Знать правила соблюдения ТБ. Изучение техники лазания по канату. | Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями.<br>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: Объяснять для чего нужно знать ТБ. | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |

|    |             |  |                                    |                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |
|----|-------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | 8<br>неделя |  | Тренировка<br>лазания по<br>канату | Практически<br>й                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                                                     | Подготовительная<br>часть. Тренировка<br>лазания по канату,<br>КВУ -1. Развитие<br>силовых<br>способностей.<br>Силовая эстафета                 | Уметь<br>выполнять<br>строевые<br>упражнения.<br>Знать технику<br>лазания по<br>канату. | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                          | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 23 | 8<br>неделя |  | Контроль<br>лазания по<br>канату   | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                                                     | Подготовительная<br>часть. Контроль<br>лазания по канату.<br>Тренировка<br>подтягивания на<br>перекладине.<br>Развитие силовых<br>способностей. | Уметь<br>выполнять<br>лазание по<br>канату.                                             | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь и выполнять<br>физические<br>упражнения. | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний.  |
| 24 | 8<br>неделя |  | Изучение КВУ<br>№2                 | Практически<br>й                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани | Подготовительная<br>часть. КВУ-2.<br>Подтягивание на<br>перекладине.<br>Силовая эстафета.                                                       | Уметь<br>выполнять<br>строевые<br>упражнения,<br>гимнастическ<br>ие<br>упражнения.      | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                          | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |

|    |             |  |                                                 |                                    |                                                                                                                             |                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |
|----|-------------|--|-------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|    |             |  |                                                 |                                    | е умственных действий                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |
| 25 | 9<br>неделя |  | Совершенствование КВУ №2                        | Практически<br>й                   | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. КВУ-2. Подтягивание на перекладине. Силовая эстафета.                                  | Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                 | Формирование положительных отношений к занятиям физической культурой |
| 26 | 9<br>неделя |  | Контроль КВУ №2.                                | Практически<br>й,<br>контроль<br>й | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                          | Подготовительная часть. Контроль КВУ-2. Тренировка подтягивания на перекладине. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять КВУ-2.                                          | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний. |
| 27 | 9<br>неделя |  | Тренировка сгибания-разгибания рук в упоре лежа | Практически<br>й                   | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего                                                      | Подготовительная часть. КВУ-1,2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Силовая эстафета.                       | Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные:                                                                 | Формирование положительных отношений к занятиям физической культурой |

|                                 |           |  |                                        |                             |                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |
|---------------------------------|-----------|--|----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                 |           |  |                                        |                             | обучения, поэтапное формирование умственных действий                                                                        |                                                                                                              |                                                                 | уметь выполнять правильно физическое упражнение                                                                                                                                                       |                                                                      |
| 28                              | 10 неделя |  | Тренировка подтягивания на перекладине | Практически й               | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. КВУ-1,2. Подтягивание на перекладине. Силовая эстафета.                              | Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                 | Формирование положительных отношений к занятиям физической культурой |
| 29                              | 10 неделя |  | Контроль подтягивания на перекладине.  | Практически й, контрольный. | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                          | Подготовительная часть. Контроль подтягивания на перекладине, кувырок вперед. Комплексно-силовое упражнение. | Уметь выполнять подтягивание на перекладине.                    | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний. |
| <b>Пулевая стрельба-6 часов</b> |           |  |                                        |                             |                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |
| 30                              | 10 неделя |  | Инструктаж по ТБ                       | Вводный, практически й      | Здоровьесбережения, развивающего                                                                                            | Инструктаж по ТБ. Изучение знаний                                                                            | Знать общие понятия о внутренней и                              | Коммуникативные: формировать навыки и способность                                                                                                                                                     | Формирование положительных отношений к                               |

|    |           |  |                                                             |               |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                       |
|----|-----------|--|-------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    |           |  |                                                             |               | обучения                                                                                                                    | о баллистике.                                                                                                                                                                                       | внешней баллистике, явление выстрела, требования безопасности.                                  | управлять своими эмоциями. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: Объяснять для чего нужно знать ТБ.                               | занятиям физической культурой                                         |
| 31 | 11 неделя |  | Ознакомление с техникой выполнения выстрела                 | Практически й | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Общие понятие о внутренней и внешней баллистике, явление выстрела. Форма и элементы траекторий. Понятие о кучности и меткости стрельбы, рассеивание. Разброс пуль и их устранение, расчет поправок. | Знать требования безопасности. Уметь выполнять выстрел.                                         | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 32 | 11 неделя |  | Тренировка в изготовке к стрельбе из положения стоя с упора | Практически й | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное                                  | Основные элементы техники выполнения выстрела, изготовка, прицеливания, спуск курка, дыхание.                                                                                                       | Знать технику выполнения выстрела. Уметь принимать изготовку к стрельбе из различных положений. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: уметь выполнять правильно физическое            | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |

|    |              |  |                                              |                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
|----|--------------|--|----------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |              |  |                                              |                                       | формировани<br>е умственных<br>действий                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |                                                 | упражнение                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |
| 33 | 11<br>неделя |  | Тренировка в<br>стрельбе на<br>кучность      | Практически<br>й                      | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>позапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Основные<br>элементы техники<br>выполнения<br>выстрела;<br>изготовка.<br>прицеливания,<br>спуск курка,<br>дыхание.<br>Характерные<br>ошибки,<br>допускаемые при<br>нажатие на<br>спусковой крючок<br>и их устранение. | Уметь<br>выполнять<br>стрельбу на<br>кучность.  | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 34 | 12<br>неделя |  | Тренировка в<br>стрельбе на<br>результат     | Практически<br>й                      | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>позапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Основные<br>элементы техники<br>выполнения<br>выстрела;<br>изготовка.<br>прицеливания,<br>спуск курка,<br>дыхание.<br>Характерные<br>ошибки,<br>допускаемые при<br>нажатие на<br>спусковой крючок<br>и их устранение. | Уметь<br>выполнять<br>стрельбу на<br>результат. | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 35 | 12<br>неделя |  | Сдача<br>контрольного<br>упражнения ВП-<br>1 | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция                                                                                                            | Контроль<br>выполнения<br>упражнения ВП-1                                                                                                                                                                             | Уметь<br>выполнять<br>контрольное<br>упражнение | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь                                                                                                                       | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям                            |

|                                                 |              |  |                              |                                       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |
|-------------------------------------------------|--------------|--|------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |              |  |                              |                                       | действий                                                                                              |                                                                                                                                                                                        | на результат.                                                                                                                                                      | адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                                                                                                                  | физической<br>культурой                                                                                  |
| <b>Сдача контрольных нормативов по ФП-1 час</b> |              |  |                              |                                       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |
| 36                                              | 12<br>неделя |  | Сдача<br>нормативов по<br>ФП | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                       | Подготовительная<br>часть. Специально<br>подготовительные<br>упражнения.<br>Контроль<br>подтягивания на<br>перекладине,<br>челночный бег 6<br>по 10 метров.                            | Уметь<br>пробежать<br>челночный<br>бег 6 по 10<br>метров на<br>время,<br>выполнять<br>подтягивание<br>на<br>перекладине<br>на<br>необходимое<br>количество<br>раз. | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь и выполнять<br>физические<br>упражнения. | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний, навыков<br>и умений. |
| <b>Плавание-18 часов</b>                        |              |  |                              |                                       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |
| 37                                              | 13<br>неделя |  | Инструктаж по<br>ТБ.         | Вводный,<br>практически<br>й          | Здоровьесбер<br>ежения,<br>развивающего<br>обучения,<br>индивидуальн<br>о-<br>личностного<br>обучения | Инструктаж по<br>технике<br>безопасности.<br>Подготовительная<br>часть на суше.<br>Подготовительны<br>е упражнения для<br>плавания<br>способом кроль.<br>Техника старта с<br>тумбочки. | Уметь<br>держаться на<br>воде. Знать<br>ТБ на<br>занятиях по<br>плаванию.                                                                                          | Коммуникативные:<br>формировать навыки<br>и способность<br>управлять своими<br>эмоциями.<br>Регулятивные:<br>формировать умение<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>Объяснять для чего                  | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой                     |

|    |              |  |                                    |                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
|----|--------------|--|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |              |  |                                    |                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                      | нужно знать ТБ.                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
| 38 | 13<br>неделя |  | Упражнения на<br>воде.             | Практически<br>й.                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Подготовительная<br>часть на суше.<br>Подготовительны<br>е упражнения на<br>воде. | Уметь<br>выполнять<br>подготовител<br>ьные<br>упражнения<br>на воде. | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 39 | 13<br>неделя |  | Тренировка<br>удержания на<br>воде | Практически<br>й.                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Подготовительная<br>часть на суше.<br>Подготовительны<br>е упражнения на<br>воде. | Уметь<br>выполнять<br>удержание на<br>воде.                          | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 40 | 14<br>неделя |  | Контроль<br>удержания на<br>воде   | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,                                                         | Подготовительная<br>часть на суше.<br>Контроль<br>удержания на<br>воде.           | Уметь<br>выполнять<br>удержание на<br>воде.                          | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать                                                                 | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний.  |

|    |              |  |                                                    |                   |                                                                                                                                                                |                                                                             |                                            |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
|----|--------------|--|----------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |              |  |                                                    |                   | позапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий                                                                                                            |                                                                             |                                            | оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь и выполнять<br>физические<br>упражнения.                                                                                                                      |                                                                                      |
| 41 | 14<br>неделя |  | Ознакомление с<br>техникой<br>скольжения в<br>воде | Практически<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>позапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Подготовительная<br>часть на суше.<br>Изучение техники<br>скольжения в воде | Уметь<br>выполнять<br>скольжение в<br>воде | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 42 | 14<br>неделя |  | Разучивание<br>техники<br>скольжения в<br>воде.    | Практически<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                                                                                | Подготовительная<br>часть на суше.<br>Скольжение в<br>воде.                 | Уметь<br>выполнять<br>скольжение в<br>воде | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 43 | 15<br>неделя |  | Тренировка<br>скольжения в<br>воде.                | Практически<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                                                                                | Подготовительная<br>часть на суше.<br>Скольжение в<br>воде.                 | Уметь<br>выполнять<br>скольжение в<br>воде | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:                                                          | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |

|    |              |  |                                              |                             |                                                                                |                                                                                                                                                         |                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |
|----|--------------|--|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|    |              |  |                                              |                             |                                                                                |                                                                                                                                                         |                                       | уметь выполнять правильно физическое упражнение                                                                                                                                                       |                                                                      |
| 44 | 15<br>неделя |  | Контроль скольжения в воде.                  | Практически й, контрольные. | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуальное-личностного обучения | Подготовительная часть на суше. Контроль техники скольжения в воде. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль. Техника старта с тумбочки. | Уметь выполнять скольжение в воде     | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний. |
| 45 | 15<br>неделя |  | Ознакомление с техникой проныривания в длину | Практически й.              | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                             | Подготовительная часть на суше. Проныривание в длину.                                                                                                   | Уметь выполнять проныривание в длину. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                 | Формирование положительных отношений к занятиям физической культурой |
| 46 | 16<br>неделя |  | Разучивание техники проныривания в длину     | Практически й.              | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                             | Подготовительная часть на суше. Проныривание в длину.                                                                                                   | Уметь выполнять проныривание в длину. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять                                                 | Формирование положительных отношений к занятиям физической культурой |

|    |           |  |                                                                   |                            |                                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
|----|-----------|--|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    |           |  |                                                                   |                            |                                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                  | правильно физическое упражнение                                                                                                                                                       |                                                                       |
| 47 | 16 неделя |  | Тренировка проныривания в длину                                   | Практически й.             | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                          | Подготовительная часть на суше. Проныривание в длину.                                             | Уметь выполнять проныривание в длину.                                            | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 48 | 16 неделя |  | Контроль техники проныривания в длину                             | Практически й, контрольные | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                          | Подготовительная часть на суше. Проныривание в длину.                                             | Уметь выполнять проныривание в длину.                                            | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 49 | 17 неделя |  | Подготовительные упражнения для плавания способом кроль на груди. | Практически й.             | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль на груди. | Уметь выполнять подготовительные упражнения для плавания способом кроль на груди | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |

|    |              |  |                                                             |                |                                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
|----|--------------|--|-------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 50 | 17<br>неделя |  | Ознакомление с техникой плавания способом кроль на груди.   | Практически й. | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль на груди.  | Уметь выполнять подготовительные упражнения для плавания способом кроль на груди. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 51 | 17<br>неделя |  | Разучивание техники для плавания способом кроль на груди.   | Практически й. | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль на груди.  | Уметь выполнять подготовительные упражнения для плавания способом кроль на груди. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 52 | 18<br>неделя |  | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. | Практически й. | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                          | Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль. Эстафета. | Уметь выполнять подготовительные упражнения для плавания способом кроль.          | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |

|                                                         |              |  |                                              |                               |                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
|---------------------------------------------------------|--------------|--|----------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 53                                                      | 18<br>неделя |  | Тренировка плавания способом кроль на груди. | Практически й.                | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                          | Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль. Эстафета.                                      | Уметь выполнять подготовительные упражнения для плавания способом кроль. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                 | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 54                                                      | 18<br>неделя |  | Контроль плавания вольным стилем             | Практически й, контрольные й. | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть на суше. Подготовительные упражнения для плавания способом кроль. Контроль плавания вольным стилем на расстояние | Уметь выполнять плавания вольным стилем 50 метров.                       | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний.  |
| <b>Спортивные единоборства и рукопашный бой-9 часов</b> |              |  |                                              |                               |                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
| 55                                                      | 19<br>неделя |  | Инструктаж по ТБ.                            | Вводный, практически й        | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуального личностного обучения                                             | Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Специальные упражнения в парах.                                                               | Знать ТБ на уроках.                                                      | Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями.<br>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные:                               | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |

|    |              |  |                                                         |                |                                                                                                                             |                                                                                                                                    |                                                           |                                                                                                                                                                                       |                                                                      |
|----|--------------|--|---------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|    |              |  |                                                         |                |                                                                                                                             |                                                                                                                                    |                                                           | Объяснять для чего нужно знать ТБ.                                                                                                                                                    |                                                                      |
| 56 | 19<br>неделя |  | Ознакомление с самостраховкой при падении назад-вперед. | Практически й. | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Кувырки вперед-назад. Обучение технике приемов самостраховки при падении вперед и назад. Силовая эстафета. | Уметь выполнять самостраховку при падении вперед и назад. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительных отношений к занятиям физической культурой |
| 57 | 19<br>неделя |  | Разучивание самостраховки при падении назад-вперед.     | Практически й. | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Кувырки вперед-назад. Обучение технике приемов самостраховки при падении вперед и назад. Силовая эстафета. | Уметь выполнять самостраховку при падении вперед и назад. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительных отношений к занятиям физической культурой |
| 58 | 20<br>неделя |  | Тренировка самостраховки при падении назад-вперед.      | Практически й. | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения,                                            | Подготовительная часть. Кувырки вперед-назад. Тренировка приемов самостраховки при падении вперед и назад. Специальные             | Уметь выполнять самостраховку при падении вперед и назад. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять                                 | Формирование положительных отношений к занятиям физической культурой |

|    |              |  |                                                           |                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |
|----|--------------|--|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |              |  |                                                           |                                       | позапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий                                                                                                            | упражнения в<br>парах.                                                                                                                                                         |                                                         | правильно физическое<br>упражнение                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
| 59 | 20<br>неделя |  | Контроль<br>самостраховки<br>при падении<br>назад-вперед. | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                                                                                | Подготовительная<br>часть. Приемы<br>страховки и<br>самостраховки.<br>Контроль техники<br>выполнения<br>самостраховки.<br>Двухсторонние<br>обусловленные<br>схватки в партере. | Уметь<br>выполнять<br>приемы в<br>партере.              | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь и выполнять<br>физические<br>упражнения. | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний.  |
| 60 | 20<br>неделя |  | Изучение<br>техники<br>удержания сбоку                    | Практически<br>й.                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>позапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Подготовительная<br>часть. Приемы<br>страховки и<br>самостраховки.<br>Изучение техники<br>удержания сбоку                                                                      | Уметь<br>выполнять<br>удержание<br>сбоку                | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                          | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 61 | 21<br>неделя |  | Изучение<br>техники<br>удержания со<br>стороны головы     | Практически<br>й.                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода                                                                                                  | Подготовительная<br>часть. Приемы<br>страховки и<br>самостраховки.<br>Изучение техники                                                                                         | Уметь<br>выполнять<br>удержание со<br>стороны<br>головы | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать                                                                                                                          | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической              |

|    |              |  |                                                         |                                       |                                                                                                |                                                                                                                            |                                            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
|----|--------------|--|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |              |  |                                                         |                                       | обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | удержания со<br>стороны головы                                                                                             |                                            | оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                                                                                                                                          | культурой                                                                           |
| 62 | 21<br>неделя |  | Двухсторонние<br>обусловленные<br>схватки в<br>партере. | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                | Подготовительная<br>часть. Приемы<br>страховки и<br>самостраховки.<br>Двухсторонние<br>обусловленные<br>схватки в партере. | Уметь<br>выполнять<br>приемы в<br>партере. | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь о и выполнять<br>физические<br>упражнения. | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний. |
| 63 | 21<br>неделя |  | Двухсторонние<br>обусловленные<br>схватки в<br>партере. | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                | Подготовительная<br>часть. Приемы<br>страховки и<br>самостраховки.<br>Двухсторонние<br>обусловленные<br>схватки в партере. | Уметь<br>выполнять<br>приемы в<br>партере. | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь о и выполнять<br>физические<br>упражнения. | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний. |

Лыжная подготовка-12 часов

|    |              |  |                                                   |                              |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |
|----|--------------|--|---------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 64 | 22<br>неделя |  | Инструктаж по<br>ТБ.                              | Вводный,<br>практически<br>й | Здоровьесбер<br>ежения,<br>развивающего<br>обучения,<br>индивидуальн<br>о-<br>личностного<br>обучения                                                           | Инструктаж по<br>ТБ. Строевые<br>приемы с лыжами<br>и на лыжах.<br>Техника<br>одновременного<br>бесшажного хода.<br>Ходьба на лыжах<br>до 3 км. | Знать<br>правила ТБ на<br>уроках по<br>лыжной<br>подготовке.<br>Уметь ходить<br>одновременн<br>ым<br>бесшажным<br>ходом. | Коммуникативные:<br>формировать навыки<br>и способность<br>управлять своими<br>эмоциями.<br>Регулятивные:<br>формировать умение<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>Объяснять для чего<br>нужно знать ТБ. | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 65 | 22<br>неделя |  | Изучение<br>одновременного<br>двушажного<br>хода. | Практически<br>й.            | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Строевые приемы<br>с лыжами и на<br>лыжах.<br>Техника<br>одновременного<br>двушажного хода.<br>Ходьба на лыжах<br>до 3 км.                      | Уметь<br>походить<br>дистанцию до<br>3 км в<br>среднем<br>темпе.                                                         | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                            | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 66 | 22<br>неделя |  | Изучение<br>попеременного<br>двушажного<br>хода.  | Практически<br>й.            | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани                             | Строевые приемы<br>с лыжами и на<br>лыжах.<br>Техника<br>попеременного<br>двушажного хода.<br>Ходьба на лыжах<br>до 3 км.                       | Уметь<br>походить<br>дистанцию до<br>3 км в<br>среднем<br>темпе.                                                         | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                            | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |

|    |              |  |                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
|----|--------------|--|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |              |  |                                                                     |                                       | е умственных действий                                                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
| 67 | 23<br>неделя |  | Изучение<br>одновременного<br>бесшажного<br>хода.                   | Практически<br>й.                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Строевые приемы<br>с лыжами и на<br>лыжах.<br>Техника<br>одновременного<br>бесшажного хода.<br>Ходьба на лыжах<br>до 3 км. | Уметь<br>походить<br>дистанцию до<br>3 км в<br>среднем<br>темпе.       | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 68 | 23<br>неделя |  | Тренировка<br>одновременного<br>одношажного,<br>двушажного<br>хода. | Практически<br>й.                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Строевые приемы<br>с лыжами и на<br>лыжах.<br>Техника<br>одновременного<br>двушажного хода.<br>Ходьба на лыжах<br>до 3 км. | Уметь<br>походить<br>дистанцию до<br>3 км в<br>среднем<br>темпе.       | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 69 | 23<br>неделя |  | Контроль<br>техники<br>выполнения<br>лыжных ходов                   | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                                                                                 | Строевые приемы<br>с лыжами и на<br>лыжах. Техника<br>выполнения<br>лыжных ходов                                           | Уметь<br>выполнять<br>передвижение<br>различными<br>лыжными<br>ходами. | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать                                                                 | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний.  |

|    |              |  |                                                                 |                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
|----|--------------|--|-----------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |              |  |                                                                 |                   |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                          | оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь и выполнять<br>физические<br>упражнения.                                                                                                                      |                                                                                      |
| 70 | 24<br>неделя |  | Изучение<br>техники подъема<br>"полуелочкой",<br>"елочкой"      | Практически<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Строевые приемы<br>с лыжами и на<br>лыжах.<br>Подъем<br>"полуелочкой",<br>"елочкой". Ходьба<br>на лыжах до 3 км.   | Уметь<br>выполнять<br>подъемы<br>различными<br>способами,<br>проходить<br>дистанцию до<br>3 км в<br>среднем<br>темпе.    | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 71 | 24<br>неделя |  | Изучение<br>техники<br>торможения<br>«плугом»,<br>«полуплугом», | Практически<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Строевые приемы<br>с лыжами и на<br>лыжах.<br>Торможение<br>«плугом»,<br>«полуплугом». Ходьба на лыжах<br>до 3 км. | Уметь<br>выполнять<br>торможение<br>различными<br>способами,<br>проходить<br>дистанцию до<br>3 км в<br>среднем<br>темпе. | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 72 | 24<br>неделя |  | Изучение<br>техники спуска в<br>высокой стойке                  | Практически<br>й. | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода                                                                                                   | Строевые приемы<br>с лыжами и на<br>лыжах.<br>Спуск в высокой<br>стойке. Ходьба на                                 | Уметь<br>выполнять<br>спуск в<br>высокой<br>стойке,                                                                      | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать                                                                                                 | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической              |

|    |           |  |                                     |                            |                                                                                                                             |                                                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
|----|-----------|--|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    |           |  |                                     |                            | обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий                                                 | лыжах до 3 км.                                                              | проходить дистанцию до 3 км в среднем темпе.         | оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                                                                                                   | культурой                                                             |
| 73 | 25 неделя |  | Тренировка бега на лыжах на 3 км    | Практически й.             | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Ходьба на лыжах 3 км без учета времени | Уметь преодолевать дистанцию 3 км на лыжах.          | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 74 | 25 неделя |  | Тренировка учебного норматива 2 км. | Практически й.             | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Ходьба на лыжах 2 км на время.         | Уметь преодолевать дистанцию 2 км на лыжах на время. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 75 | 25 неделя |  | Контроль учебного норматива 2 км.   | Практически й, контрольные | Здоровьесбережения, самоанализ,                                                                                             | Строевые приемы с лыжами и на лыжах.                                        | Уметь преодолевать дистанцию 2                       | Коммуникативные: сохранять доброжелательное                                                                                                                                           | Развитие мотивов учебной деятельности,                                |

|                                                     |           |  |                        |                             |                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|-----------|--|------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |           |  |                        | й.                          | коррекция действий                                                             | Ходьба на лыжах 2 км, контроль.                                                                                             | км на лыжах на время.                                                                                      | отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения.                                             | применение полученных знаний.                                                          |
| <b>Сдача контрольных нормативов по ФП-1 час</b>     |           |  |                        |                             |                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| 76                                                  | 26 неделя |  | Сдача нормативов по ФП | Практически й, контрольный. | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                             | Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль подтягивания на перекладине, лыжная гонка на 2 км. | Уметь преодолевать 2 км лыжной гонки, выполнять подтягивание на перекладине на необходимое количество раз. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний, навыков и умений. |
| <b>Гимнастика и атлетическая подготовка-9 часов</b> |           |  |                        |                             |                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| 77                                                  | 26 неделя |  | Инструктаж по ТБ.      | Вводный, практически й      | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуальное-личностного обучения | Инструктаж по ТБ. Подготовительная часть. Совершенствование КВУ-1,2. Развитие силовых способностей. Силовая эстафета.       | Уметь выполнять строевые упражнения. Знать правила соблюдения ТБ на занятиях по гимнастике.                | Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями.<br>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого                                                  | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой                  |

|    |              |  |                                                               |                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                      |
|----|--------------|--|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |              |  |                                                               |                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                 | Познавательные:<br>Объяснять для чего<br>нужно знать ТБ.                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
| 78 | 26<br>неделя |  | Изучение<br>техники<br>выполнения<br>ловкостных<br>упражнений | Практически<br>й                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>позапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Подготовительная<br>часть. КВУ-1,2.<br>Изучение техники<br>выполнения<br>ловкостных<br>упражнений на<br>гимнастических<br>снарядах. | Уметь<br>выполнять<br>строевые<br>упражнения,<br>ловкостные<br>упражнения<br>на<br>гимнастическ<br>их снарядах. | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                          | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 79 | 27<br>неделя |  | Контроль<br>техники<br>выполнения<br>ловкостных<br>упражнений | Практически<br>й,<br>контрольны<br>й | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                                                                                | Подготовительная<br>часть. КВУ-1,2.<br>Выполнение<br>ловкостных<br>упражнений на<br>гимнастических<br>снарядах.                     | Уметь<br>выполнять<br>строевые<br>упражнения,<br>ловкостные<br>упражнения<br>на<br>гимнастическ<br>их снарядах. | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь и выполнять<br>физические<br>упражнения. | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний.  |
| 80 | 27<br>неделя |  | Изучение<br>опорного<br>прыжка                                | Практически<br>й                     | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,                                                                                     | Подготовительная<br>часть. КВУ-1,2.<br>Изучение<br>опорного прыжка<br>Подтягивание на<br>перекладине.                               | Уметь<br>выполнять<br>строевые<br>упражнения,<br>опорный<br>прыжок                                              | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого                                                                                                      | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |

|    |           |  |                                   |                              |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |                                                                       |
|----|-----------|--|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    |           |  |                                   |                              | развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий                                                           | Силовая эстафета.                                                                                                                                                            |                                                                                                                 | Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                                                                                                                                 |                                                                       |
| 81 | 27 неделя |  | Совершенствование опорного прыжка | Практически й                | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. КВУ-1,2. Совершенствование опорного прыжка Подтягивание на перекладине. Силовая эстафета.                                                            | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок                                                             | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                 | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 82 | 28 неделя |  | Контроль опорного прыжка          | Практически й, контрольные й | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                          | Подготовительная часть. Контроль опорного прыжка. Упражнения на гимнастической перекладине и брусьях. Тренировка подтягивания на перекладине. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, гимнастические упражнения на месте и в движении, КВУ №1,2. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний.  |
| 83 | 28 неделя |  | Наклон вперед из положения        | Практически й                | Здоровьесбережения,                                                                                                         | Подготовительная часть. КВУ-1,2.                                                                                                                                             | Уметь выполнять                                                                                                 | Коммуникативные: точно формулировать                                                                                                                                                            | Формирование положительного                                           |

|    |           |  |                                        |                            |                                                                                                                             |                                                                                                                 |                                                                         |                                                                                                                                                                                           |                                                                      |
|----|-----------|--|----------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|    |           |  | стоя с прямыми ногами на полу.         |                            | дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий                     | Наклоны вперед из положения стоя, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.                                         | строевые упражнения, гимнастические упражнения.                         | свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                                          | отношения к занятиям физической культурой                            |
| 84 | 28 неделя |  | Тренировка подтягивания на перекладине | Практической               | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. КВУ-1,2. Упор и размахивание на брусках. Подтягивание на перекладине. Силовая эстафета. | Уметь выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения.         | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение     | Формирование положительных отношений к занятиям физической культурой |
| 85 | 29 неделя |  | Контроль подтягивания на перекладине.  | Практической, контрольной. | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                          | Подготовительная часть. Контроль подтягивания на перекладине.                                                   | Уметь выполнять строевые подтягивание на перекладине на количество раз. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний. |

|                                |              |  |                                             |                              |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |
|--------------------------------|--------------|--|---------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |              |  |                                             |                              |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                          | упражнения.                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |
| <b>Спортивные игры-6 часов</b> |              |  |                                             |                              |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                      |
| 86                             | 29<br>неделя |  | Инструктаж по<br>ТБ.                        | Вводный,<br>практически<br>й | Здоровьесбер<br>ежения,<br>развивающего<br>обучения,<br>индивидуальн<br>о-<br>личностного<br>обучения                                                           | Инструктаж по<br>ТБ.<br>Подготовительная<br>часть. Сочетание<br>приемов<br>передвижений и<br>остановок,<br>приемов передач,<br>ведения мяча.<br>Правила игры в<br>мини-футбол | Уметь<br>выполнять<br>технические<br>действия.<br>Знать ТБ на<br>уроках. | Коммуникативные:<br>формировать навыки<br>и способность<br>управлять своими<br>эмоциями.<br>Регулятивные:<br>формировать умение<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>Объяснять для чего<br>нужно знать ТБ. | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 87                             | 29<br>неделя |  | Ведение мяча                                | Практически<br>й.            | Здоровьесбер<br>ежения,<br>дифференцир<br>ованного<br>подхода<br>обучения,<br>развивающего<br>обучения,<br>поэтапное<br>формировани<br>е умственных<br>действий | Подготовительная<br>часть. Сочетание<br>приемов<br>передвижений и<br>остановок,<br>приемов передач,<br>ведения мяча.<br>Правила игры в<br>мини-футбол                         | Уметь<br>выполнять<br>технические<br>действия<br>игрока,<br>ведение мяча | Коммуникативные:<br>точно формулировать<br>свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого<br>Познавательные:<br>уметь выполнять<br>правильно физическое<br>упражнение                            | Формирование<br>положительного<br>отношения к<br>занятиям<br>физической<br>культурой |
| 88                             | 30<br>неделя |  | Тренировка<br>упражнения по<br>мини-футболу | Практически<br>й.            | Здоровьесбер<br>ежения,<br>самоанализ,<br>коррекция<br>действий                                                                                                 | Подготовительная<br>часть. Сочетание<br>приемов<br>передвижений и<br>остановок,<br>приемов передач,<br>ведения мяча в                                                         | Уметь<br>выполнять<br>технические<br>действия<br>игрока в<br>упражнении  | Коммуникативные:<br>сохранять<br>доброжелательное<br>отношение друг к<br>другу<br>Регулятивные:<br>формировать уметь                                                                                                                  | Развитие<br>мотивов учебной<br>деятельности,<br>применение<br>полученных<br>знаний.  |

|    |              |  |                                     |                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                  |                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |
|----|--------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|    |              |  |                                     |                             |                                                                                                                              | контрольном упражнении.<br>Правила игры в мини-футбол                                                                            |                                             | адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения.                                                                                                       |                                                                      |
| 89 | 30<br>неделя |  | Контроль упражнения по мини-футболу | Практически й, контрольные. | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                           | Подготовительная часть. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения мяча.<br>Правила игры в мини-футбол | Уметь выполнять технические действия игрока | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний. |
| 90 | 30<br>неделя |  | Двухсторонняя учебная игра          | Практически й.              | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий. | Подготовительная часть.<br>Двухсторонняя учебная игра                                                                            | Уметь выполнять технические действия игрока | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний. |

|                                                 |              |  |                            |                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
|-------------------------------------------------|--------------|--|----------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 91                                              | 31<br>неделя |  | Двухсторонняя учебная игра | Практически й.                | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий. | Подготовительная часть. Двухсторонняя учебная игра                                                                             | Уметь выполнять технические действия игрока                                                                    | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний.                   |
| <b>Сдача контрольных нормативов по ФП-1 час</b> |              |  |                            |                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| 92                                              | 31<br>неделя |  | Сдача нормативов по ФП     | Практически й, контрольные й. | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                           | Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль подтягивания на перекладине, бега на 60 метров, 1 км. | Уметь пробегать 60 метров, 1 км на время, выполнять подтягивание на перекладине на необходимое количество раз. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний, навыков и умений. |
| <b>Легкая атлетика-13 часов</b>                 |              |  |                            |                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| 93                                              | 31<br>неделя |  | Инструктаж по ТБ           | Вводный, практически й        | Здоровьесбережения, развивающего обучения                                                                                    | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег                                                               | Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью, выполнять                                                    | Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями.<br>Регулятивные:                                                                                                         | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой                  |

|    |           |  |                                   |                             |                                                                                                                             |                                                                                              |                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |
|----|-----------|--|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|    |           |  |                                   |                             |                                                                                                                             | на дистанции 30–60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тренировка прыжка в длину с места. | прыжок в длину с места, знать требования безопасности.            | формировать умение адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: Объяснять для чего нужно знать ТБ.                                                                                          |                                                                      |
| 94 | 32 неделя |  | Тренировка прыжка в длину с места | Практически й.              | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Тренировка прыжка в длину с места, бега на 60 метров.                | Уметь выполнять прыжок в длину с места на максимальный результат. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                 | Формирование положительных отношения к занятиям физической культурой |
| 95 | 32 неделя |  | Контроль прыжка в длину с места   | Практически й, контрольный. | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                          | Подготовительная часть. Контроль прыжка в длину с места. Эстафета.                           | Уметь выполнять прыжок в длину с места.                           | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний. |
| 96 | 32 неделя |  | Совершенствование техники         | Практически й               | Здоровьесбережения,                                                                                                         | Подготовительная часть. Изучение техники метания                                             | Уметь выполнять                                                   | Коммуникативные: точно формулировать                                                                                                                                                                  | Формирование положительных                                           |

|    |           |  |                                      |                             |                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
|----|-----------|--|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    |           |  | метания мяча на дальность            |                             | дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий                     | мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                             | метание мяча (150 гр) ; владеть техникой бега на короткие дистанции.                | свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                                      | отношения к занятиям физической культурой                             |
| 97 | 33 неделя |  | Тренировка метания мяча на дальность | Практически й               | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Ускоренный бег по дистанции 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять метание мяча (150 гр); владеть техникой бега на короткие дистанции. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 98 | 33 неделя |  | Контроль метания мяча на дальность   | Практически й, контрольный. | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                          | Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Контроль метания мяча                                                                      | Уметь выполнять метание мяча на дальность                                           | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять        | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний.  |

|     |              |  |                                                       |               |                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
|-----|--------------|--|-------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|     |              |  |                                                       |               |                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                | физические упражнения.                                                                                                                                                                |                                                                       |
| 99  | 33<br>неделя |  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Практически й | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Изучение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции до 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.          | Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 100 | 34<br>неделя |  | Совершенствование техники старта                      | Практически й | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег по дистанции 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета. | Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью; владеть техникой бега на короткие дистанции. | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 101 | 34<br>неделя |  | Тренировка бега на 60 м.                              | Практически й | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения,                                                                   | Подготовительная часть. Повторение техники бега на короткие дистанции. Ускоренный бег                                                                  | Уметь пробегать до 60 м с максимальной скоростью; владеть                                      | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого                                                                    | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |

|     |           |  |                            |                             |                                                                                                                             |                                                                                                                     |                                      |                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
|-----|-----------|--|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|     |           |  |                            |                             | развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий                                                           | по дистанции 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.                                                    | техникой бега на короткие дистанции. | Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                                                                                                                                       |                                                                       |
| 102 | 34 неделя |  | Контроль бега на 60 метров | Практически й, контрольный. | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                                          | Подготовительная часть. Специальные беговые упражнения. Контроль бега на 60 м.                                      | Уметь пробегать 60 м на время.       | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний.  |
| 103 | 35 неделя |  | Тренировка бега на 1 км.   | Практически й.              | Здоровьесбережения, дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Подготовительная часть. Специально-беговые упражнения. Тренировка бега на 1 км. Равномерный длительный бег до 2 км. | Уметь пробегать 1 км на время.       | Коммуникативные: точно формулировать свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                 | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой |
| 104 | 35 неделя |  | Тренировка бега на 1,5 км. | Практически й.              | Здоровьесбережения,                                                                                                         | Подготовительная часть.                                                                                             | Уметь пробегать                      | Коммуникативные: точно формулировать                                                                                                                                                                  | Формирование положительного                                           |

|     |           |  |                       |                            |                                                                                                         |                                                                                               |                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |
|-----|-----------|--|-----------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|     |           |  |                       |                            | дифференцированного подхода обучения, развивающего обучения, поэтапное формирование умственных действий | Специально-беговые упражнения. Тренировка бега на 1,5 км. Равномерный длительный бег до 2 км. | средние дистанции                        | свои цели и задачи<br>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь выполнять правильно физическое упражнение                                                      | отношения к занятиям физической культурой                            |
| 105 | 35 неделя |  | Контроль бега на 1 км | Практический, контрольный. | Здоровьесбережения, самоанализ, коррекция действий                                                      | Подготовительная часть. Специально подготовительные упражнения. Контроль бега на 1 км.        | Уметь пробегать дистанцию 1 км на время. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу<br>Регулятивные: формировать уметь адекватно понимать оценку взрослого<br>Познавательные: уметь и выполнять физические упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности, применение полученных знаний. |