

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАБОРСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА»**

Выписка, из содержательного раздела ООП ООО (ФГОС ООО;  
5-9 классы) на 2021-2022 учебный год, принятой на  
педагогическом совете от 23.08.2021 протокол № 1,  
утвержденной приказом № 174 от 23.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**5-9 КЛАССЫ**

Составитель:

В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»

Адаптировал учитель МБОУ «Таборская ООШ»

Калашников Михаил Владимирович

I квалификационная категория

с.Таборы 2021-2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации, Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня ( гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах рабочего дня), внеклассной работы по физической культуре ( группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивные мероприятиями ( дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования , спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятий физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательны занятий по физической культуре пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Целью** физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных

**задач:** 1. развитие двигательной активности обучающихся, 2. укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, 3. повышение функциональных возможностей основных систем организма, 4. формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, 5. приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, 6. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности, 7. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, 8. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы -2020-2021 учебный год

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 5 классе – 102 ч, 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч. Согласно учебного плана на преподавание учебного предмета физическая культура отводится 2 часа. Третий час на преподавание учебного предмета физическая культура был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном

стандарте основного общего образования – Просвещение, 2011;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Законе РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1(ред. От 01.12.2007) ;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.)

- Стратегии национальной безопасности

Российской Федерации до 2020 г.

- примерной программе основного общего образования

приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889 о «О введении 3 час по физической культуре в общеобразовательных учреждениях»

- Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06.2012 г. №19-166

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт сложности элементов на базе ранее пройденных.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

#### **Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

#### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

### **Метапредметные результаты:**

- Учащиеся научатся:
- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
  - понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
  - бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
  - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

### **Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
  - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

## - СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

#### 1. Знания о физической культуре ( в процессе урока)

- 1.1 Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России
- 1.2 Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств

- 1.3 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
- 1.4 Здоровье и здоровый образ жизни
- 1.5 Режим дня, его основное содержание и правила планирования
- 1.6 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
- 1.7 Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

**Учащиеся научатся:**

- = характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
- руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

6 класс

- **Знания о физической культуре** ( в процессе урока)
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
  - понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Учащийся 6 класса получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Учащийся 6 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

*Учащийся 6 класса получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Физическое совершенствование Учащийся 6 класса научится:
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;



- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся 6 класса получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## 7 класс

### Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Солнечные ванны (правила, дозировка).

### Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

#### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

#### **Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### **Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

### **7. Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры **Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью

особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

#### **Физ**

#### **ическое совершенствование Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

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

### **В области нравственной культуры:**

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

### **В области трудовой культуры:**

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

### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**



- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **В области физической культуры:**

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

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

### **В области познавательной культуры:**

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

### **В области нравственной культуры:**

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

### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области физической культуры:**

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

9 класс

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

## **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

### **В области познавательной культуры:**

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

### **В области нравственной культуры:**

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

### **В области трудовой культуры:**

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

### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

-

### **В области физической культуры:**

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-  
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.



**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

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

### **В области физической культуры:**

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

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

### **Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Основные требования к уровню подготовленности учащихся 9 класса по физической культуре за учебный**

**год**

#### **Учащийся должен знать**

##### **Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### **Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. **Приёмы**

#### **закаливания**

Пользование баней.

### **Волейбол**

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

### **Баскетбол**

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

### **Гимнастика**

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

### **Лёгкая атлетика**

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

### **Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

### **Учащийся должен уметь**

#### **Лёгкая атлетика**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;
- 4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 5) прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 6) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 7) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

#### **Гимнастика**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упражнения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)), упражнения в висах (подъем переворотом в упор силой (м.), подъем переворотом махом (д.), подтягивание из вися), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки способом «ноги врозь» (м.), прыжок боком (д.), выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией.
- 4) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

### **Лыжная подготовка**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- 2) передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, коньковым ходом;
- 3) выполнять переход с попеременных ходов на одновременные; 4) подниматься на лыжах в гору коньковым ходом; 5) выполнять преодоление контруклона.

### **Баскетбол**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге с изменением сопротивления;
- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (от головы) в прыжке с сопротивлением; 5) играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

### **Волейбол**

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;
- 3) выполнять прием мяча, отраженного сеткой;
- 4) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; 5) выполнять нападающий удар при встречных передачах; играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

### 2. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

2.1 Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

2.2 Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно

2.3 Кувырок вперёд с трёх шагов разбега

Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя

2.5 Акробатические комбинации из 4-5 элементов

2.6 Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад

2.7 Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад

2.8 Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висячем положении, подъём переворот

2.9 Лазанье по канату в три приёма

2.10 Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.

2.11 Тестирование подъёма туловища из положения лёжа

2.12 Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа

2.13 Опорный прыжок через козла ноги врозь

2.14 Опорный прыжок через козла согнув ноги

2.4

### Учащиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- - выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- - выполнять кувырки вперёд с разбега
- - выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- - выполнять мост из положения лёжа и стоя
- - выполнять упражнения на брусьях
- выполнять комбинации упражнений на кольцах
- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь



### **Учащиеся получают возможность научиться :**

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- выполнять лазанье по шесту
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусьях
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусьях, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине

### **3.Лёгкая атлетика (26ч)**

**3.1** Бег 30 метров с высокого старта

**3.2** Низкий старт и стартовый разгон

**3.3** Бег 60 метров с низкого старта

**3.4** Челночный бег 3\*10 метров и 5\*10 метров

**3.5** Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

**3.6** Разбег и отталкивание в прыжке в длину

**3.7** Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги

**3.8** Техника прыжка в длину с места.

**3.9** Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

**3.10** Техника прыжка в высоту способом перешагивание

**3.11** Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание

**3.12** Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега

**3.13** Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

**3.14** Техника метания малого мяча (140 г) на дальность

**3.15** Метание малого мяча (140 г) с места

- 3.16 Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега
- 3.17 Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
- 3.18 Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)
- 3.19 Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)
- 3.20 Тестирование бега 60 метров с низкого старта
- 3.21 Тестирование челночного бега 3\*10 метров
- 3.22 Тестирование прыжка в длину с места
- 3.23 Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
- 3.24 Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание
- 3.25 Тестирование метания малого мяча в цель
- 3.26 Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега
- 3.27 Тестирование бега 1000 метров
- 3.28 Бег по полосе препятствий

**Учащиеся научатся:**

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 2000 метров

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

#### **4.Лыжные гонки (22ч)**

- 4.1** Попеременный двухшажный ход на лыжах
- 4.2** Одновременный одношажный ход на лыжах
- 4.3** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
- 4.4** Одновременный бесшажный ход
- 4.5** Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
- 4.6** Перешагивание на лыжах небольших препятствий
- 4.7** Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
- 4.8** Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой
- 4.9** Подъём на склон скользящим шагом
- 4.10** Спуски в основной стойке с пологого склона
- 4.11** Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
- 4.12** Торможение плугом со склонов различной крутизны
- 4.13** Торможение упором с пологого склона
- 4.14** Поворот упором
- 4.15** Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков
- 4.16** Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе

#### 4.17 Лыжная гонка на 1 км, 2 км

##### **Учащиеся научатся:**

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом - выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой
- спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать трамплины при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

##### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
  - контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны - проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

## 5. Спортивные игры

## **5а. Баскетбол (18ч)**

- 5.1 Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
- 5.2 Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения
- 5.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди
- 5.4 Передача мяча одной рукой от плеча
- 5.5 Передача мяча одной рукой снизу
- 5.6 Передача мяча с отскоком от пола
- 5.7 Передача мяча при встречном движении
- 5.8 Передача мяча одной рукой сбоку
- 5.9 Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
- 5.10 Бросок мяча одной от головы из опорного положения
- 5.11 Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения
- 5.12 Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
- 5.13 Бросок мяча после ведения
- 5.14 Вырывание и выбивание мяча
- 5.15 Стойка и перемещения игрока в защите и нападении
- 5.16 Повороты с мячом на месте
- 5.17 Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

### **Учащиеся научатся:**

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой
  - выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения
  - выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками
  - выполнять передачу мяча одной рукой от плеча
  - выполнять передачу мяча одной рукой снизу
  - выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
  - выполнять передачу мяча при встречном движении
- = выполнять передачу мяча одной рукой сбоку
- совершать бросок мяча двумя руками от груди
  - совершать бросок мяча одной рукой от плеча
  - совершать бросок мяча одной рукой от головы
  - совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке

- совершать бросок мяча после ведения
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- играть по правилам баскетбола
  - описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками
  - описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча
  - описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
  - описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
  - описывать технику выполнения броска двумя руками от груди
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди
  - описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
  - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
  - описывать технику выполнения броска мяча после ведения
  - описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения
- 
- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
  - осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий
  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
  - соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий
  - моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций
  - выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
  - управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч
  - определять степень утомления организма во время игровой деятельности
  - использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)

**56. Волейбол (18ч)**

- 5.18 Стойка и перемещение игрока
- 5.19 Передача мяча сверху двумя руками
- 5.20 Приём мяча снизу двумя руками
- 5.21 Приём - передача мяча сверху двумя руками
- 5.22 Приём - передача мяча снизу двумя руками
- 5.23 Приём мяча одной рукой снизу
- 5.24 Нижняя прямая подача
- 5.25 Верхняя прямая подача
- 5.26 Планирующая подача
- 5.27 Верхняя боковая подача
- 5.28 Передача мяча сверху двумя руками назад
- 5.29 Учебная двухсторонняя игра в волейбол **Учащиеся научатся:**

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад **Учащиеся получат возможность научиться:**
- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

**Общее количество часов на учебный год - 102**



Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол:** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
<b>Легкая атлетика - 12 часов</b>						
1	Высокий старт. Бег 30 м	1	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1
2	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров		Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,1; «4» –	Комплекс 1
		1	легкоатлетических упражнений на здоровье		5,3 ; «3» –5,8. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 5,8; «3» – 6,2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	

3	Низкий старт. Стартовый разгон	1	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплекс 1
4	Бег на результат 60 метров	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,	Комплекс 1
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч		Комплекс 1
6	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	Комплекс 1
7	Метание	1	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать малый мяч	Техника выполнения,	Комплекс 1

	мяча (140 г) на дальность		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	мяч с разбега	метания малого мяча	
8	Бег на средние дистанции. Метание мяча  Челночный бег  Кроссовая подготовка  Прыжок в длину с места  Метание мяча на дальность с разбега	1	Бег с преодолением препятствий. Бег 1500 м. ОРУ на развитие выносливости. Метание мяча в цель и на дальность	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (вводный контроль)       Оценка прыжка в длину с места   Оценка метания мяча	Комплекс 1
9		1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 м. Челночный бег	Уметь выполнять челночный бег		
10		1	3*10 метров. Развитие силовых качеств.			
11		1	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег до 2000 м в равномерном темпе. Упражнения для развития гибкости.	Уметь пробежать в равномерном темпе до 20 минут		
12		1	Специальные беговые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах верх и вперед. Упражнения для развития силы ног и взрывной силы	Уметь метать мяч в заданный коридор		
13	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 1

14	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1	Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Игра в минибаскетбол. Развитие координационных	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3
----	-------------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	------------

			качеств. Терминология баскетбола			
15	Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения	1	Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Ведение мяча спиной вперед, с изменением скорости и направления движения	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники стойки и передвижения	Комплекс 3
16	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1	Упражнения со скакалкой Ведение мяча шагом, бегом. Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
17	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Прыжок в длину с места	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
18-19	Действия игроков в защите	2	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3

20-21	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	2	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой от головы и от плеча с места и в прыжке. Игра в мини-баскетбол 3х3. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
22	Ведение с изменением направления движения и скорости	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
23	Ведения мяча с изменением направления. Игра в минибаскетбол 3х3, 4х4.	1	Комплекс упражнений Зарядка. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3
24	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	1	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Подтягивание на перекладине	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо	Комплекс 3

Тема  
тичес  
кое  
план  
иров  
ание  
на II  
четве  
рть

Общее количество учебных часов на II четверть – 24 Знать:

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

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
<b>Гимнастика – 18 часов</b>						
25	Кувырок вперёд. Лазанье по канату	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед		Комплек с 2
26	Кувырок вперёд и назад слитно	1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад слитно. Эстафеты. ОРУ	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад	Техника выполнения	Комплек с 2
			в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 3 приема .		кувырка вперед и назад,	
27	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Наклон вперед сидя	Комплек с 2
28	Акробатические элементы из 2-3 упражнений	1	ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатические элементы из 2-3 упражнений. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.		Комплек с 1

29	Мост из положения стоя с помощью	1	Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения, «мост»		Комплекс 1
30	Акробатические комбинации из 45 элементов	1	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения слитно.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов.	Комплекс 1
31-32	Упражнения на брусьях	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Упор на руках. Размахивание в упоре на руках. Сед ноги врозь, Соскок махом вперед. Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
33-34	Упражнения на перекладине	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2
35-36	Упражнения на кольцах	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из	Техника выполнения	Комплекс 2
			предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подъем переворотом Развитие силовых способностей	разученных элементов, строевые упражнения	висов. Подъем переворотом махом одной толчком другой	

37-38	Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Подъем переворотом махом одной толчком другой Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приёма	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения лазания по канату	Комплек с 2
39	Опорный прыжок через козла	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги в врозь Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплек с 2
40	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги в врозь. Развитие силовых способностей упражнения с набивным мечем	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплек с 2
41	Опорный прыжок согнув ноги	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Опорный прыжок согнув ноги Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка из программы 5 класса	Комплек с 2
42	Опорный прыжок через козла согнув ноги	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	Комплек с 2



<b>Баскетбол -6 часов</b>						
43	Передачи мяча	1	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча на месте от груди, от плеча одной рукой сбоку и снизу. Упражнения с набивными мячами. Бросок мяча от груди двумя руками.	Уметь передавать и ловить мяч.		
44	Ведение мяча	1	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча шагом и медленным бегом.	Уметь контролировать мяч при ведении		
45	Вырывание и выбивание мяча	1	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча на месте и бегом. Бросок мяча от груди двумя руками, от плеча одной рукой. Вырывание и выбивание мяча	Уметь выполнять броски в кольцо с разного расстояния		
46	Бросок мяча от груди и от плеча	2	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ведения. Открывания. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	Выполнять вырывание и выбивание мяча		
4748	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол		Стойка и перемещение игрока, Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная двухсторонняя игра	Играть по правилам баскетбола		

### Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30 Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
<b>Лыжная подготовка -22</b>						
49-50	Одновременный бесшажный ход	2	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Комплекс 2
51	Одновременный двушажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Техника двухшажного хода	Комплекс 2
52-53	Попеременный двухшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Техника попеременного двушажного хода	Комплекс 2
54	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Техника одновременного бесшажного хода	Комплекс 2

55-56	Спуски и подъёмы различной крутизны	2	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 2
57	Подъем на склон	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Уметь передвигаться		Комплекс

	скользящим шагом.		подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	на лыжах на спусках		2
58-59	Торможение плугом и упором	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		
60	Подъема ёлочкой и полуёлочкой	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	
61-62	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км с чередованием лыжных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
63-64	Спуски в низкой и основной стойке	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	

65-66	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км со спусками и подъёмами в равномерном темпе.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2
67	Лыжная гонка на 1 - 2км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Комплекс 2
68-69	Спуски и подъёмы с пологих склонов.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2
70	Преодоление малых трамплинов при спуске со склона	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Преодоление трамплинов при прохождении спусков. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2
71-72	Стойки и перемещения	2	Бег с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча двумя руками от сверху в квадрате. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2

73-74	Передача мяча сверху двумя руками	2	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением скорости. Передача мяча двумя руками сверху на месте в круге. Игра в волейбол . Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2
75-76	Приём мяча снизу двумя руками	2	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением скорости. Передачи мяча двумя руками . Приём мяча снизу . Игра в волейбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс
77-78	Учебная двухсторонняя игра в волейбол	2	Стойка и передвижения игрока. Бег изменением скорости. Передача и приём мяча .Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо	Комплекс

### Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24 Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
---	------------	--------------	---------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------	-----

Легкая атлетика – 4 часа

79	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега,		Комплекс 4
80		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 4
81		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		Комплекс 4
82		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника разбега в 3 шага прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа:	Комплекс 4

			«Перестрелка».		Мальчики 8,4 -8,9 -9,0, девочки 8,0 - 8,5 -8,6 подготовительная и спец. группа (техника вып	
--	--	--	----------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

83-84	Передача мяча сверху двумя руками	2	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
85	Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах и тройках Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола Медленный бег до 4 минут.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 5
86	Приём мяча снизу двумя руками	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
87	Приём-передача мяча снизу двумя руками	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка и перемещение игрока при приёме-передаче мяча снизу двумя руками. Развитие прыгучести. Приёмпередача мяча снизу двумя руками после подачи мяча.			
8889	Нижняя и верхняя прямая подача	2	Стойка и передвижения игрока. Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача в парах через сетку Развитие координационных качеств. Терминология волейбола Медленный бег до 4 минут.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 4
89	Боковая прямая	1	Техника безопасности при занятии	<b>Уметь</b> играть в волейбол	Прыжки на	Комплекс

	подача Планирующая подача		спортивными играми. Стойка и передвижения. Упражнения с набивными мячами. Боковая прямая подача в парах через сетку. Планирующая подача Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	скакалке за 1 минуту Основная группа: мальчики -105-8584 Девочки -105-9695 Подготовительная и специальная группы – без учета	4
91-92	Учебная игра в волейбол	2	Стойка и передвижения игрока. Передачи и приём мяча в парах и в тройках. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Передача мяча в парах.	Комплекс 4
Легкая атлетика - 10 часов						
93	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1	Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 4
94	Бег 60 метров	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.			



95-96	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	2	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 -10метров.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комплекс 4
97-98	Метание малого мяча (140 г) с разбега	2	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание малого мяча Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 4



## Четверть

<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	<b>15</b>	Вводный	<p>Правила поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м</p> <p>Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.</p>	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и</b></p>	<p><b>Познавательные:</b> формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других.</p> <p><b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Умение с достаточной</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной</p>
<b>2.</b>		Бег с ускорением эстафетный бег		Обучение	<p>Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м, круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.</p>			
<b>3-4.</b>		Скоростной бег до 60 м		Обучение	<p>Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции, бег с ускорением на результат 30 м. Эстафета.</p>			

5.	Развитие скоростных способностей.	Учётный	Высокий старт до 15-30 м (с), бег с ускорением 40-50м . Финиширование . Старты из различных положений. Низкий старт	<p><b>выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> умения <b>контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>	<p>полнотой и точностью выразить свои мысли, владение специальной терминологией.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта Умение видеть красоту движений человека. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых</p>	цели.
6-8.	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега	Обучение	Отталкивание в сочетании с разбегом в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Р), прыжок с 7-9 шагов разбега приземления.			
9.	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность.	Комплексный	Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность			
10-11.	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	Обучение	Метание малого мяча на дальность с шага , с места в горизонтальную, вертикальную цель (1x1) с 8-10м . ОРУ . Метание на заданное расстояние . Метание малого мяча на дальность с шага Прыжки в высоту с разбега			

12.		Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с разбега		Комплексный	Метание малого с места в горизонтальную, вертикальную цель (1x1) с 8-10м Прыжки в высоту с разбега	<b>Осваивать</b> умения по взаимодействию в парах и группах. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации <b>Описывать</b>		
13.		Прыжки в высоту и в длину с разбега Бег на длинные дистанции .		Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно – силовых качеств.Равномерный бег(6 минут)	технику метания малого мяча. <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.		
14.		Бег на длинные дистанции1000м			Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие общей выносливости (6 мин. бег)	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.		
15		Длитель-ный бег		Учетный	Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие общей выносливости (6 мин. бег)	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации		

16 (1)	Баскетбол	Стойки и передвижения	12	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		<p><i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками</p> <p>Умение объяснять ошибки</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норма</p>
17-18 (2,3)		Повороты, остановки.		Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Остановка на 2 шага. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		<p><i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения</p>	

<p><b>19-20(4,5).</b></p>	<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>упражнений, давать объективную оценку технике выполнения Умение видеть красоту движений человека</p>	
---------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

21-23 (6,7,8)		Ловля и передача мяча		Изучение нового материала	Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.					
24 (9).		Бросок мяча		Обучение	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.					
25 (10).		Взаимодействие двух игроков		Обучение	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология.	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.			
26 (11)		Тактика свободного нападения		Комплексный	Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой				



27 (12)		Нападение быстрым прорывом.		Обучение	Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей	деятельности.		
------------	--	-----------------------------	--	----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	--	--

**верть**  
**II чет**

28-29 (1,2).	<b>III- четверть Гимнастика</b>	Основы знаний.	<b>24</b>	Комплексный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание. ОРУ на месте. Два кувырка слитно. ОРУ с предметами. Эстафеты.	<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	<i>Познавательные:</i> осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
30-31 (3,4)		Стойка на лопатках.		Комплексный	Два кувырка слитно, стойка на, стойка на лопатках. Мост из положения стоя (девочки).			

				<b>Различать и выполнять</b> строевые	можно делать и что опасно делать)	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплини-
--	--	--	--	---------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

<b>32-35</b> (5,6,7,8)	Акробатическ ие упражнения	Комплексный	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».	<i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	рованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
<b>36</b> (9)	Опорный прыжок, упражнения в равновесии	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> умения контролировать величину нагрузки по	<i>Регулятивные:</i> формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям.	

<p><b>37-40</b> (10,11,12,13)</p>	<p>Опорный прыжок, упражнения в равновесии</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. ОРУ с предметами. Эстафеты.</p>	<p>частоте сердечных сокращений <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Описывать</b></p>		
---------------------------------------	------------------------------------------------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p><b>41</b> (14).</p>	<p>Висы и упоры</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Упор сзади, упор углом. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.</p>	<p>технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p>		
<p><b>42-45</b> (15,16,17,18).</p>	<p>Висы и упоры</p>		<p>Висы и упоры. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><b>Осваивать</b> умения по взаимодействию в парах и группах <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении упражнений.</p>		

46-50 (19,20,2 1,22.2,2 3)		Совершенство вание гимнастическ их, акробатиче ских и строевых упражнений		Комплексный	ОРУ с предметами (без предметов) Акробатические упражнения в комбинации, опорные прыжки. Висы и упоры.		
-------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

**III четверть**

51 (1)	<b>Лыжная подготовка</b>	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	<b>24</b>	Вводный	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	<p><b>Определять</b> состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму.</p> <p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> умения контролировать скорость</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах</p> <p>Умение объяснять ошибки.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности,</p>
52-53 (2,3)		Основные строевые приёмы, перестроения. Скользкий шаг		Закрепление	Основные строевые приёмы на лыжах. Перестроение и передвижение в строю с лыжами, на лыжах. Скользящий шаг, работа без палок и с палками по уклону, на равнине.			

<p><b>54-55</b> (4,5)</p>	<p>Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»</p>	<p>Закрепление</p>	<p>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника попеременно двухшажного хода. Скользящий шаг, работа без палок и с палками по уклону, на равнине. Преодоление подъёмов «ёлочкой».</p>	<p>передвижения <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость <b>Применять</b> правила подбора одежды <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время занятий</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
<p><b>56-57</b> (6,7)</p>	<p>Спуски в высокой и низкой стойках.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Преодоление подъёмов лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Ходьба на лыжах с палками и без них. Работа на учебном круге.</p>	<p>универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	

<p><b>58-59</b> (8,9)</p>	<p>Спуски. Торможение «плугом»</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.</p>	<p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. <b>Осваивать</b> технику поворотов,</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	
-------------------------------	------------------------------------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p><b>60-61</b> (10, 11)</p>	<p>Повороты переступание м в движении</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.</p>	<p>спусков и подъемов. <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов <b>Осваивать</b></p>		
<p><b>62</b> (12)</p>	<p>Одновременный бесшажный ход</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Имитация хода на месте. Выполнения хода под уклон. Работа на учебном круге.</p>	<p>универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <b>Осваивать</b></p>		
<p><b>63-65</b> (13,14,15).</p>	<p>Одновременный бесшажный ход</p>	<p>Комплексный</p>		<p>технику поворотов, спусков и подъемов. <b>Проявлять</b> координацию</p>		

66 (16)	Подъем «елочкой»Торможе-ние «упором»Поворот «упором»	Изучение нового материала	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода . Подъем «елочкой» Торможение «упором»Поворот «упором»	при выполнении поворотов, спусков и подъемов <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений		
67-71 (17, 18, 19, 20, 21)	Развитие общих координационных способностей и выносливости	Комплексный	Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности. Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км.			
72 (22)	Развитие скоростной выносливости	Учётный	Прохождение дистанции 2км. Комплекс упражнений по овладению лыжами.			

73-74	Совершенство	Комплекс КСН		
-------	--------------	--------------	--	--

(23,24)		ование лыжных ходов.			Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 2 км.			



<p><b>75-76</b> (1,2)</p>		<p>Стойки и передвижения , повороты, остановки</p>	<p><b>6</b></p>	<p>Вводный</p>	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности <b>Описывать</b> технические</p>	<p><b>Познавательные:</b> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>Коммуникативные:</b> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями</p> <p><b>Регулятивные:</b></p>	<p>Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
-------------------------------	--	----------------------------------------------------	-----------------	----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>77-80</b> (3,4.5,6).</p>		<p>Прием и передача мяча.</p>		<p>Комбинированный</p>	<p>Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками</p>	<p>действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах <b>Осваивать</b> умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности</p>		
<p><b>81-82</b> (7,8)</p>	<p><b>Волейбол</b></p>	<p>Верхняя прямая подача мяча</p>	<p><b>9</b></p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 4 – 8 м.</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p>	<p><i>Познавательные:</i>. Осмысление техники выполнения заданий и упражнений. Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками</p>	<p>Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности Развитие этических чувств, Формирование</p>	
<p><b>IV четверть</b></p>									

						<i>Измерять</i>		эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и
--	--	--	--	--	--	-----------------	--	------------------------------------------------------------------

<b>83-84</b> (9, 10).		Прямой нападающий удар		Изучение нового материала	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	показатели развития физических качеств.  <i>Измерять</i> частоту сердечных сокращений  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями	Умение объяснять ошибки Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность, давать объективную оценку технике выполнения упражнений. Умение технически правильно выполнять двигательные действия	проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.
<b>85-88</b> (11,12, 13, 14).		Комбинации из освоенных элементов		Комплексный	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	<i>Проявлять</i> быстроту и ловкость.  <i>Соблюдать</i> дисциплину и		

<p><b>89</b> (15)</p>		<p>Комбина-ции из освоенных элементов</p>			<p>Прыжки с доставкой предметов рукой. Учебная игра Учебная игра</p>	<p>правила техники безопасности <b>Осваивать</b> технические действия из с портивных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий  <b>Развивать</b> физические качества.</p>		
---------------------------	--	-------------------------------------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p><b>90 -91</b> (1,2)</p>		<p>Низкий старт</p>	<p><b>15</b></p>	<p>Вводный</p>	<p>Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельном у выполнению упражнений.  <b>Различать</b> упражнения по воздействию на</p>	<p><i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональ-но- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирова- ние эстетических</p>
--------------------------------	--	---------------------	------------------	----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>92-94</b> (3,4.5)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения</p>	<p>развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  <i>Характеризовать</i> показатели физического развития</p>	<p>взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность Умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p>	<p>потребностей, ценностей и чувств.</p>
<p><b>95</b> (6)</p>		<p>Скоростной бег до 40 м Развитие скоростных способностей.</p>	<p>Учётный</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей Эстафеты.</p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.  <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p>	<p>в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность Умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p>	

<p><b>96-97</b> (6,7).</p>		<p>Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега</p>		<p>Обучение</p>	<p>Прыжок в длину с 911 беговых. Отталкивание. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований.</p>	<p><b>Осваивать</b> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность. Умение видеть красоту движений человека.</p>	
<p><b>98</b> (8).</p>		<p>Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега</p>		<p>Учетный</p>	<p>Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростной-силовых качеств. Правила соревнований.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности  <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p>		
<p><b>99-100</b> (9, 10)</p>		<p>Метание малого мяча на дальность</p>		<p>Изучение нового материала</p>	<p>Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств.</p>	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>		

<p><b>101</b>  (11)</p>		<p>Метание мяча на дальность.</p>		<p>Учетный</p>	<p>Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.</p>	<p><i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости и координации.</p>		
<p><b>102-103</b>  (12,13).</p>		<p>Длительный бег</p>		<p>Комплексный</p>	<p>Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе.</p>			

104 (14).	Развитие выносливости	Учетный	Развитие выносливости. Бег на результат 1км. Подвижные игры.				
105 (15)	Повторение пройденного						

**Календарно-тематическое планирование  
уроков физической культуры 7 класс**

Сроки проведения	№ урока	Тема (раздел), кол-во часов	Цели, задачи урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные	Личностные



	<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>  <b>14 часов</b> <b>Спринтерский бег</b>	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Знать требования инструкций. Устный опрос	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.	
	<b>2.</b>		Развитие выносливости Спринтерский бег. Прыжки с места.	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие	Уметь пробегать 30м. с низкого старта	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах.  <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику упражнений.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.
	<b>3.</b>			Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	Уметь пробегать 60м. с низкого старта.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  <i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	

	4.		Спринтерский бег. Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Уметь выполнять прыжок с места Пробежать 60м. с низкого старта	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.  <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
	5.		Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60м. на результат			
	6.		Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку.		
	7.		Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств.	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять метание мяча в цель.		
	8.		Метание малого мяча.	Метание мяча на дальность с	Уметь		

			Прыжки в длину.	разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять метание мяча на дальность, прыгать в длину с 13-15 шагов с разбега.	процессе учебной деятельности. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	
	<b>9.</b>		Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять метание мяча на дальность с разбега, прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов.	Описывать технику выполнения

	<b>10.</b>		Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости	Уметь прыгать в длину с разбега, преодолевать препятствия, правильно приземляться после преодоления вертикальных препятствий.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
	<b>11.</b>		Прыжки в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые	Уметь выполнять прыжок с		

				упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	разбега на максимальный результат.	типичные ошибки	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время бега .
	<b>12.</b>		Бег на средние дистанции	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500м.		
	<b>13.</b>		Развитие скоростной выносливости, силы	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.		

	<b>14.</b>		Развитие скоростной выносливости, силы	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью.		
	<b>15.</b>	<b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b> <b>13 часов</b>	Развитие координационных способностей	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть по упрощённым правилам.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры.
	<b>16</b>		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	<b>Уметь</b> выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.	
	<b>17.</b>		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	<b>Уметь</b> выполнять остановки и передачи	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач.	
	<b>18.</b>		Развитие	Стойка игрока. Перемещения в	<b>Уметь</b>		

			координационных способностей	стойке (боксом, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	правильно выполнять технические действия	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.	
--	--	--	------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	------------------------------------------------------------	--

	<b>19.</b>		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	<b>Уметь</b> выполнять передачи двумя руками сверху	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	
	<b>20.</b>		Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	<b>Уметь</b> выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.	уметь терпеливо осваивать технические элементы
	<b>21.</b>		Развитие координационных способностей	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	<b>Уметь</b> выполнять передачи и перемещения	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения  <i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	уметь проявлять инициативу

						<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе
	<b>22.</b>		Развитие координационных способностей	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	<b>Уметь</b> правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.
	<b>23.</b>		Развитие координационных способностей	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила миниволейбола	
	<b>24.</b>		Развитие координационных способностей	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в миниволейбол	<b>Уметь</b> выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние.	

Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения

	25.			Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в миниволейбол	<b>Уметь</b> выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. <i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия	уметь проявлять терпение и личную инициативу
	26.		Развитие координационных способностей	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных	<b>Уметь</b> выполнять подачу, приём и передачу мяча.		

				сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Уметь играть в мини-волейбол.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки	мотивационная основа на занятия гимнастикой;
	27.		Развитие координационных способностей	Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	<b>Уметь</b> правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.	
	28.	<b>Гимнастика 21 час</b>	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Уметь выполнять упр-я на гибкость и подвижность	<i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели,	



	<b>29.</b>		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике.	планирование, прогнозирование результатов. <i>Коммуникативные</i> УУД: уметь находить общий язык со сверстниками.	учебнопознавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
	<b>30.</b>		Строевые упражнения. Упражнения в акробатике.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в акробатике, выполнять технику лазания по канату в два приема и без помощи ног.	<i>Коммуникативные</i> : уметь находить общий язык.	формирование упорства в достижении цели
	<b>31.</b>		Акробатика.	Мальчики: кувырок вперед,	Уметь выполнять		

			Лазание по канату.	стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	акробатическую комбинацию, лазать по канату.	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  <i>Коммуникативные:</i> уметь вести себя в коллективе. .	
	<b>32.</b>		Акробатика. Лазание по канату	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Самообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
	<b>33.</b>		Акробатика. Лазание по канату.	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, лазать по канату.	<i>Коммуникативные:</i> уметь страховать и помогать партнеру.  <i>Познавательные:</i> самостоятельно осваивать	

	34.		Акробатика. Висы и упоры	КОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. . Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	изучаемый элемент.  <i>Коммуникатив-</i>	
--	-----	--	--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	--

				на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.		<i>ные:</i> уметь работать в паре.  <i>Познавательные:</i> Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям	
	35.		Акробатика. Брусья. Перекладина	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине, акробатическую комбинацию.	<i>Познавательные:</i> составить комбинацию из изученных	Смыслообразование –

	36.		Перекладина. Брусья разной высоты.	Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на брусьях разной высоты, перекладине, страховку и помощь.	упражнений	адоптированная мотивация учебной деятельности
	37.		Перекладина .Брусья разной высоты.	Перекладина: подтягивание в висе..Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	Уметь выполнять упражнения на перекладине (м),брусьях разной высоты(д), страховку, самостраховку	<i>Регулятивные:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	
	38.		Перекладина .Брусья разной высоты.	Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладине.		
	39.		Опорные прыжки	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь ( в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину.	<i>Регулятивные:</i> планирование – выбирать действия в	

	<b>40.</b>		Опорный прыжок. Брусья параллельные	КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла( в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, козла, выполнять уприя на брусьях, страховка, самостраховку	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
	<b>41.</b>		Опорные прыжки. Брусья. Упражнение с обручем.	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	Уметь выполнять опорный прыжок, приземление: владеть техникой в упражнениях на брусьях, страховка, самостраховка	<i>Познавательные</i> – общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	
	<b>42.</b>		Опорный прыжок.	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком.		
	<b>43.</b>		Брусья. Развитие	Параллельные брусья	Уметь выполнять		

*Регулятивные.:*

			силы, ловкости, гибкости.	(мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	упражнения на брусьях, подтягиваться на перекладине, упражнения с обручем.	<p>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> способы организации рабочего места</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности инструктивно</p>
	<b>44.</b>		Брусья. Развитие силовых качеств.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на брусьях (мальчики), упражнения с обручем, подтягивание.	
	<b>45.</b>		Развитие силы, прыгучести.	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой.	Уметь владеть техникой при подтягивании на высокой перекладине (м), в висе лежа (д).	
	<b>46.</b>		Упражнения с обручем.	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Уметь выполнять упражнения с обручем.	
	<b>47.</b>		Развитие прыгучести, быстроты	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять прыжки со скакалкой в течении 1 мин.	

	<b>48.</b>		Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	Владеть техникой при выполнении упражнений по станциям в круговой тренировке.	действовать даже в ситуациях неуспеха.	
	<b>49.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>  <b>18 часов</b>	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.	<b>Знать</b> инструктаж по технике безопасности, экипировку	<i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника.	соблюдать

					лыжника. <b>Уметь</b> соблюдать правила поведения на улице.		дисциплину и правила ТБ.
	<b>50.</b>		История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	<b>Знать</b> историю лыжного спорта.	<i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила	мотивационна я основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебнопознавательный интерес к занятиям лыжными
	<b>51.</b>		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход	<b>Уметь</b> выполнять попеременный двухшажный ход.		

	<b>52.</b>		Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	<b>Уметь</b> выполнять попеременный двухшажный ход.	проведения соревнований.  <i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода.  <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.	гонками
	<b>53.</b>		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	<b>Уметь</b> выполнять одновременный бесшажный ход.	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.
	<b>54.</b>		Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	<b>Уметь</b> выполнять одновременный	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать	



			Одновременный бесшажный ходы.	бесшажный ходы. Эстафеты.	бесшажный ход.	технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.
	<b>55.</b>		Спуски, подъёмы	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	<b>Уметь</b> выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».
	<b>56.</b>		Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	<b>Уметь</b> выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	<b>57.</b>		Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> выполнять повороты переступанием.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику поворотов переступанием.

	<b>58.</b>		Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> выполнять повороты переступанием.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	
	<b>59.</b>		Попеременный двухшажный ход. Одновременный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу	<b>Уметь</b> проходить дистанцию 2 км в равномерном	<i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и	соблюдать дисциплину и

			бесшовной ход.	ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	темпе.	устранять типичные ошибки. Личностные УУД:	правила ТБ на улице.
	<b>60.</b>		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	проявление терпения.	
	<b>61.</b>		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	проявление терпения
	<b>62.</b>		Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в	

	<b>63.</b>		Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	
	<b>64.</b>		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники	

						<p>лыжных ходов.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<b>65.</b>		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов	соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.
	<b>66.</b>		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	<b>Уметь</b> выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
	<b>67.</b>	<b>Баскетбол</b>  <b>12 часов</b>	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. <i>Познавательные УУД:</i> знание	

						терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	
--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<b>68.</b>		Передвижения и остановки. Передачи мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.	уметь проявлять терпение и личную инициативу.
	<b>69.</b>		Бросок одной, двумя руками в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	
	<b>70.</b>		Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	
	<b>71.</b>		Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять ошибки.	
	<b>72.</b>		Развитие	Сочетание приемов	<b>Уметь</b> выполнять		

			координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	бросок одной рукой от плеча	<i>Регулятивные</i> УУД: осваивать технику броска.	
	<b>73.</b>		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные</i> УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	уметь проявлять инициативу.
	<b>74.</b>		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам.	<i>Регулятивные</i> УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	
	<b>75.</b>		Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	<i>Коммуникативные</i> УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	уметь проявлять инициативу.

	<b>76.</b>		Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять	<i>Регулятивные</i> УУД: определять	
--	------------	--	------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	--

				мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	правильно технические действия в игре	и устранять типичные ошибки.		
	<b>77.</b>		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	<b>Уметь</b> сочетать приёмы ведения, остановки, броска	<i>Регулятивные</i> УУД: осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.		
	<b>78.</b>		Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.		<i>Коммуникативные</i> УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	
	<b>79</b>  <b>80.</b>	<b>Баскетбол</b>  <b>11 часов</b>	Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приемы.			проявление терпения и инициативы.

				Правила баскетбола.		Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре	
	<b>81</b>  <b>82.</b>		Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правила, применять в игре технические приемы.		
	<b>83 –</b>		Развитие	Сочетание приемов	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по		

	<b>84</b>		координационных способностей.	передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	
--	-----------	--	----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--



85 –  86		Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре			
87.		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.			<i>Коммуникативные</i> УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	проявление терпения и инициативы
88.		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановкабросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре			

	<b>89.</b>		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска одной рукой от плеча в прыжке		
	<b>90.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>  <b>13 часов</b>	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места.	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	Знать Т.Б. при выполнении прыжка в длину с места		<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику прыжка.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать
	<b>91.</b>		Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	Уметь выполнять прыжок в длину			

	<b>92.</b>		Метание мяча.	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание	<p><i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику метания мяча.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p>	дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча
--	------------	--	---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

	<b>93.</b>		Бег на 60м. Метание мяча.	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м	<p><i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки</p>	
--	------------	--	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--

	94.		Бег на 60м. Метание мяча.	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять метание. Владеть техникой бега на 60м		
	95.		Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять метание мяча на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.  <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.	
	96.		Спринтерский бег. Прыжки с разбега	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка с разбега.		
	97.		Спринтерский бег.	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 300м		
	98.		Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	Прыжки в длину с разбега на результат .СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Владеть техникой прыжка.		
	99.		Гладкий бег..	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие	Владеть техникой гладкого бега		
				выносливости, силы, прыгучести.			

	<b>100.</b>		Полоса препятствий.	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	Уметь преодолевать полосу препятствий	<p><i>УУД:</i> осваивать технику подбора разбега.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.</p>
	<b>101.</b>		Развитие выносливости	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе.	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега в равномерном темпе</p>
	<b>102.</b>		Эстафетный бег.	Эстафетный бег 4x50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	Уметь передавать эстафету	<p><i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.</p>

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>								
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1 нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Низкий старт (3040 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
---	-------------------------------------------------------------	------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств		сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	





				Эстафетный бег (круговая эстафета).	фета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.		<b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	3 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (3040м). Бег по дистанции (7080м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<b>Р:</b> планирование применять усвоенные правила в планировании способа решения задачи. <b>П:</b> общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6.	Бег 60 м на результат. С	3 нед		Выполнение бега на результат (60	Бег на результат (60 м). ОРУ.	Применяют прыжковые	<b>Р:</b> контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его	Самоопределение – осознание ответ-

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	специальные беговые упражнения	сентябрь		м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	упражнения.	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:</b> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового и безопасного поведения

7.	Техника прыжка в длину с 1113 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	<p><b>Р:</b> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p><b>П:</b> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p><b>К:</b> инициативное сотрудничество –</p>	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственноэтическая ориентация – проявление доброжелательности
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					скоростносиловых качеств.		формулировать свои затруднения	

8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	4 недели		Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	<b>Р:</b> контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – превосходить результаты. <b>П:</b> общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <b>К:</b> взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление.	4 недели		Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	е. Метание мяча.			Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговые упражнения	мишень и на дальность.	устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	здоровье сберегающего поведения
10	Прыжок в длину на результат.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре ре других народов
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	5 нед сент		Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и

							поставленных задач; определять и	
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------	--

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				соревнований. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м).	Развитие выносливости.		кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	находить выходы из спорных ситуаций



13	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	5 нед сент		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	<p><b>Р:</b> <i>планирование:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.</p> <p><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества –</i> определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
14	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание	1 нед окт		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание –</i> удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий вий</i> -использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция –</i> вносить изменения в способ действия.</p>	<p><i>Нравственноэтическая ориентация –</i> уважительное отношение к чужому мнению.</p> <p><i>Самоопределение</i></p>

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------



п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	туловища за 30 сек.			туловища за 30 сек.	игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>П:</b> <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	– самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
15	Ведение мяча с пассивным сопротивле нием. Тестирован ие – наклон вперед, стоя...	1 нед окт		Совершенствоват ь ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные	<b>Р:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия  в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> –	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						ошибки.	задавать вопросы, проявлять активность	
16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1 нед окт		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p><b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

17	Личная защита. Учебная игра.	2 нед окт		Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – превосхищать результаты.  П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  <i>Смыслообразование:</i> самооценка н
----	------------------------------	-----------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				ние физических способностей и их влияние на физическое развитие.	способностей и их влияние на физическое развитие.		решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	а основе критериев успешности учебной деятельности

18	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	2 нед окт		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач.</p> <p><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью</p>	Смыслообразовательная – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебнопознавательная, внешняя)
19	Техника броска двумя	2 нед		Разучить бросок двумя руками от	Бросок двумя руками от головы	Описывают технику	<p><b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную за</p>	Нравственноэтическая

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные

	руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	окт		головой с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	дачу и применять установленные правила. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	3 нед окт		Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>П:</b> <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебнопознавательная, внешняя)

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							высказывание, вести устный диалог	
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
21	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическим и упражнениями	3 нед окт		Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
<b>Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)</b>								

22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	3 нед окт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
----	------------------------------------------------------------------------	--------------	--	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				ционных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Развитие координационных способностей.	приемами игры в волейбол.	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Определять уровень скоростносиловой выносливости.





	прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	окт		комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.	разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	демонстрировать технику приема и передачи мяча	в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	ние– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
25	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	4 нед окт		Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача,	Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					прием подачи.		К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	
26	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	5 нед окт		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.  Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно и  произвольно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>планирование учебного</i>  <i>сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся само развитию
27	Техника прямого нападающего	1 нед нояб		Разучить технику прямого нападающего удара после	Комбинации из разученных перемещений.	Описывают технику изучаемых игровых	<b>Р:</b> <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при	<i>Нравственноэтическая</i> <i>ориентация</i> – навыки

	о удара после				Верхняя передача мяча в парах			
--	---------------	--	--	--	-------------------------------	--	--	--

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	решении задачи. <b>П:</b> <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

Гимнастика (18 часов)

28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения . Техника выполнения подъема переворотом.	2 нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<b>Р:</b> <i>целесолагание</i> преобразовать практическую задачу в обр азовательную.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> –осознанно строить сообщения в устной форме.  <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации и изменении ситуации поставленных задач
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				переворотом. Подтягивания в висе.	скамейке. Развитие силовых способностей.			



				Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
31	Строевые упражнения . Выполнение комбинации на перекладине.	3 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.  <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
32	Строевые упражнения . Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	3 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.ОРУ с гимнастической палкой.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
33	Техника выполнения подъема переворотом м.Подтягивание в висе.	3 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						(д). Выполнение подтягивания в висе.	сверстниками.	





35	Строевые упражнения Совершенствование техники опорного прыжка.	4 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
36	Опорный прыжок.ОРУ с мячами.	4 нед нояб		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				силовых способностей.	(м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.		объектами и проц осуществлять контроль в деятельности, оценивать поведение. эссеми. К. - взаимный совместной адекватно собственное	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
37	Опорный прыжок. Эстафеты.	5 нед нояб		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
38	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	5 нед нояб		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
----	-------------------------------------------	-----------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				скоростносиловых способностей.	способностей.	обручем.	познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	

Акробатика. Лазание. (6 часов).



	приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	дек		в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Мост и поворот в упор на одном колоне. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	акробатическ их упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	способность обучающихся к саморазвитию
42	Комбинаци и из разученных акробатичес ких элементов. ОРУ с мячом.	2 нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колоне. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательног о опыта за счет упражнений, ориентирован ных на развитие основных физических качеств, повышение функциональ ных	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно	Смыслообразован ие– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	------------------------	------------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						возможности основных систем организма.	оценивать собственное поведение.	
43	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в дватри приема. Развитие силовых способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций



44	Преодоление гимнастической	Знед		Преодоление гимнастической полосы	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.).	Формирование умений выполнять	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и	Формирование эстетических потребностей,
----	----------------------------	------	--	-----------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	кой полосы препятствий	дек		препятствий	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в дватри приема. Развитие силовых способностей.	комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	ценностей и чувств

45	Выполнение на оценку акробатических элементов.	3 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в дватри приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
----	------------------------------------------------	-----------	--	------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						систем организма.		
Баскетбол (3 часа)								



	Учебная игра.			Учебная игра.		и из базовых видов спорта,	межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	
48	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	4 нед дек		Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
<b>Лыжная подготовка (16 часов). Классические ходы.</b>								
<b>Спуски и подъемы.</b>								
49	ИОТ при проведении занятий по	2 нед		Ознакомить с правилами поведения при	Техника попеременного двухшажного	Изучают историю лыж-	Р.-определять наиболее эффективные способы	Развитие самостоятельность

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	янв		проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	ного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	достижения результата; П. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

50	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	2 нед янв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
----	-----------------------------------------------------------	--------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							собственное поведение и поведение окружающих	



	ие дистанции 3 км.			Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	личностного смысла учения
53	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	3 нед янв		Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Волейбол. Техника	3 нед		Совершенствовать комбинации из	Комбинации из разученных	Уметь демонстриро-	Р.- формирование умения планировать, контролировать и	Развитие навыков сотрудничества со



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	янв		разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	вать технику одновременных ходов на учебном кругу.	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций



						возможности организма		
56	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	4 нед январь		Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
57	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	4 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	5 нед янв		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				выносливости.			совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение	
59	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1 нед февр		Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

60	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1 нед февр		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
----	----------------------------------------------------------------------------------	---------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Прямой нападающий удар.	подбрасывания партнером. Игра.	физических нагрузок	процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	



	горки на горку».			Игра «С горки на горку».	Развитие скоростной выносливости.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
63	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	2 нед февр		Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------



п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
64	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	3 нед февр		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	3 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах «Спуск вдвоем». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекват-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							но оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
66	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	3 нед февр		Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

67	Совершенство вание техники спусков и подъемов.	4нед февр		Совершенствован ие техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-  Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия	Развитие этических качеств, доброжелательно сти и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и
----	------------------------------------------------------------	--------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				скоростной выносливости.		волейбол.	решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	сопереживания чувствам других людей

68	Применение техники изученных классических ходов в зависимости и от рельефа местности.	4 нед февр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые	4 нед февр		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные

	задания (2 х 2, 3 х 3).			3).	рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	упражнениям и из базовых видов спорта	ными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	смысла учения
70	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	5 нед февр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
71	Совершенствование техники конькового хода.	1 нед март		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием».	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Развитие физических качеств.	действий, осваивают их самостоятель но	зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже- ния результата; К.-осущест влять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное пове- дение и поведение окружающих	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

72	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1 нед март		Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								

73	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	2 нед март		Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
74	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	2 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------



п/п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					(4 x 4). Учебная игра.	игровой деятельности;	сотрудничества	свободе
75	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	2 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

76	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	3 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис-	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-  владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других
----	---------------------------------------------------------------	------------	--	--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					нападение со сменой места.	пользовать их игровой деятельности	деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	людей



	ия правильной осанки с учетом индивидуал ьных особенносте й физическог о развития.			формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.			
<b>Волейбол (6 часов).</b>								
79	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещени я. Игра по упрощенны м правилам.	5 нед март		Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательног о опыта за счет упражнений, ориентирован ных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
80	Нижняя прямая подача,	5 нед март		Повторить нижнюю прямую	Передача мяча над собой во	Овладение основами	Р.-определять наиболее эффективные способы	Развитие самостоятельность

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах.	встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	достижения результата; П. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

81	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	5 нед март		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
----	-------------------------------------------------------------------	------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							окружающих	

82	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1 нед апр		Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
83	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1 нед апр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					свободного нападения. Игра.	типичные ошибки.	умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	справедливости и свободе
84	Оценка техники владения мячом, нападающег о удара. Соревнован ия по волейболу.	1 нед апр		Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
<b>Баскетбол (9 часов)</b>								



85	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	2 нед апр		Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать технику	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения,	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-
----	-----------------------------------------------------------------------------	-----------	--	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				штрафного броска.	передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	<b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций



87	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	2 нед апр		Разучить быстрый прорыв (2х1,3 х 2). Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
88	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	3 нед апр		Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						ошибки.	конструктивно разрешать конфликты	
89	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	3 нед апр		Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

90	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя	3 нед апр		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. - осуществлять взаимный контроль в совместной	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
					Учебная игра.		деятельности	

91	Быстрый прорыв (3 x 1).Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.	4 нед апр		Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища.	Быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,. <b>К:</b> инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственноэтическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
92	Быстрый прорыв (3 x 2).Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование	4 нед апр		Совершенствовать быстрый прорыв(3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Провести тестирование –	Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество–	Смыслообразование– адекватная мотивация учебно й деятельности (социальная, внешняя)

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ие – прыжок в длину с места.			прыжок в длину с места.	игра. Развитие координационных способностей.	зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	
93	Быстрый прорыв (4 x 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	4 нед апр		Разучить быстрый прорыв (4 x 2). Провести учебную игру, провести тестирование – подтягивание. Учебная игра.	Быстрый прорыв (4 x 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиямиК.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
<b>Легкая атлетика (9 часов).</b> Спринтерский бег, эстафетный бег. (5 часов).								

94	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника	1 нед май		Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м).	Низкий старт (3040 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственноэтическая
----	--------------------------------------------------------	-----------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	спринтерского бега.			Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		общие приемы решения постав-ленных задач; определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций





96	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	2 нед май		Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (3040 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
97	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	2 нед май		Совершенствовать технику спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п / п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							деятельности	
98	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения	3 недели		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

99	Техника прыжка в высоту с 1113 беговых шагов. Отталкивание . Метание мяча на дальность.	Знед май		Совершенствоват ь метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетически х упражнений для развития скоростносиловы х качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	<b>Р:</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П:</b> общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственноэтическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре ре других народов
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				силовых качеств.		й основных систем организма		

100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	3 нед май		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
101	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	4 нед май		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие,
№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные

				беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	ориентированных на развитие основных физических качеств,	устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> задавать вопросы, формулировать свою позицию	готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
10 2	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	4 нед май		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Легкая атлетика (10часов).</b> Спринтерский бег, эстафетный бег (5часов).								
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						<p>нальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации .Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.</p>	<p>успешной (неуспешной) деятельности. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения двигательных действий;  выполнять пробное учебное действие;  воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность)  необходимую освоения двигательных действий;</p>	<p>состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p>



2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	устанавливать причинноследственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями
---	---------------------------------------------	---------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				результатов.			речевого этикета;	

3	Круговая эстафета. Те стирование - бег 30м.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м		Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.
4.	Бег по дистанции(70-80м). Финиширование.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	
5.	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения	3 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Развитие скоростных качеств	контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м).		
Прыжки в длину, метание мяча (3 часа)								
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	<b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

7.	Техника прыжка в длину	3 нед сент		Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13бе-	Применяют прыжковые упражнения.		
----	------------------------	------------	--	------------------------------------------------	--------------------------------------------------	---------------------------------	--	--

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.			Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание.	говых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание.	освоения каждого, находить ошибки, устанавливая их причины;  оценивать уровень усвоения двигательного действия.  <b>Познавательные:</b> составлять план действий, направленный на выполнение двигательного	ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы



							действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	
							воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	
Бег на средние дистанции (2 часа)								
9.	Специальные беговые упражнения · Тестирование – бег (1000м).	4 нед сент		Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Тестирование – бег (1000м).		
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения ·	4 нед сент		Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований.		сердечных сокращений.		

**Баскетбол (11 часов)**

11	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	5 нед сент		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности.	<b>Регулятивные:</b>  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;
----	-----------------------------------------------------------------------------------------	---------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.	5 нед сент		Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния,	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить



13	Позиционно е нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирован ие - поднимание туловища	5 нед сент		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных фор-	полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения тактических приемов.  <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики	свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						мах игровой деятельности	игры;	собственную учебную деятельность:

14	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1 нед окт		Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места.  Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинноследственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;	свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
15	Сочетание приемов передач, ведения и	1 нед окт		Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и	Сочетание приемов передвижений и	Овладение основами технических	выбирать и комбинировать тактические элементы,	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные

	бросков. Штрафной бросок.			бросков. Штрафной бросок.	остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;	
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3).	1 нед окт		Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к	

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				способностей.		типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра;	
17	Позиционно е нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	2 нед окт		Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенство вание физических способностей и их влияние на физическое развитие.	учитывать разные мнения;  аргументировано высказывать свое мнение.	

18	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	2 нед окт		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	
----	------------------------------------------------	-----------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		



	и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3).	окт		позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).	3 нед окт		Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). Учебная игра.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и сорев-	

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						новаторской деятельности		
<b>Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)</b>								
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	3 нед окт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	<b>Регулятивные:</b>  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя	4 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,		



	прямая подача.						учетом возникших трудностей и	
--	----------------	--	--	--	--	--	-------------------------------	--

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	осваивают их самостоятельно	ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и



	прыжке в парах через зону. Учебная игра.			руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.		игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинноследственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы	, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
26	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	5 нед окт		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.		
27	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1 нед нояб		Совершенствовать технику нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощенным		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их		

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п			(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			правилам.		самостоятель но.	<p>достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;</p> <p>выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать</p>	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							поведение партнёра.	
<b>Гимнастика (18 часов). Висы. Строевые упражнения (6 часов).</b>								
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения . Висы.	2 нед нояб		<p>Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике.</p> <p>Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом.</p> <p>Подтягивания в висе.</p>	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.</p> <p>Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <p>удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;</p> <p>доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;</p> <p>учитывать возможности своего организма;</p> <p>учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;</p>	<p>Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;</p> <p>получать мышечную радость от занятий физической культурой;</p> <p>оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;</p>

29	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем	2 нед нояб		Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем	Различают строевые команды, чётко выполняют	корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и	анализировать и характеризовать эмоциональные
----	--------------------------------------------------------------	---------------	--	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	переворотом махом (д.).			махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;	состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу



	кой скамейке.			выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.		строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать	
32	Строевые упражнения . Подъем переворотом.	3 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	причинноследственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;	
33	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	3 нед нояб		Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем	подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;	

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------



п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Подтягивания в висе.				<p>переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>переворотом в упор.</p> <p>Выполнение подтягивания в висе.</p>	<p>предлагать собственные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;</p> <p>отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.</p> <p>Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к</p>	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							<p>учащемуся;</p> <p>аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.</p>	
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(6 часов).								

34	Строевые упражнения . Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	4 нед нояб		Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростносиловых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Лазание по канату в два приема.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность:	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-
----	--------------------------------------------------------------------------	------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						деятельности		

35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.	4 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;	этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	4 нед нояб		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-		Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя	анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				<b>(решаемые проблемы)</b>	<b>элементы содержания</b>	<b>Предметные</b>	<b>Метапредметные УУД</b>	<b>Личностные</b>
				силовых способностей.		зарядка)	<b>Познавательные:</b>	, инициативу, ответственность, причины неудач.
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	5 нед нояб		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Развитие скоростносиловых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростносиловых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	<p>фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;</p> <p>выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;</p> <p>подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;</p>	

38	Строевые упражнения . Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	5 нед нояб		Совершенствовани е прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги	Овладение умениями организовать здоровьесбер егающую жизнедеятель	предлагать собственные способы достижения результата.	
----	-----------------------------------------------------------------	---------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты.	ность (режим дня, утренняя зарядка)	<b>Коммуникативные:</b>  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании	



							совершенствования техники.	
Акробатика (6 часов)								
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	2 нед дек		Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и
41	Техника выполнения стойки на	2 нед		Совершенствовать технику	Описывают технику			



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	дек		выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.		акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок,	чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои

42	Техника выполнения акробатических элементов.	2 нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных	намечать способы их устранения;  анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;  оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру	взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную
----	----------------------------------------------	--------------	--	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						систем организма.		учебную деятельность:

43	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.  <b>Познавательные:</b>  фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;	свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
44	Техника выполнения акробатической комбинации	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих	выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;	

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Лазание.	Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	юших, оздоровительных и корригирующих упражнений	предлагать собственные способы достижения результата.  <b>Коммуникативные:</b>  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;	
45	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	3 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							<p>учащемуся;</p> <p>аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.</p>	
<b>Баскетбол (3 часа)</b>								
46	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	4 нед дек		Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	<b>Регулятивные:</b>  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий,	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную

47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4).	4 нед дек		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4).	личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная	Овладение основами технических действий, приёмами и	на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность; вносить изменения в процесс	радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции
----	-----------------------------------------------------------------------	-----------	--	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита.	игра.	физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. <b>Познавательные:</b>	нравственноэтических понятий; осознавать себя членом команды;

48	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	4 нед дек		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	устанавливать причинноследственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.  <b>Коммуникативные:</b>  строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность:
----	-------------------------------------------------------------------------	--------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					игра.		терминологию.	свои достижения.

**Знания о физической культуре (1 час)**

49	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	2 нед янв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности и современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.	Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	Изучают историю лыжного спорта. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. Соблюдают правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Лыжная подготовка (17 часов). Волей бол (6 часов). Баскетбол (5 часов).**

50	Техника одновремен	2 нед		Повторить технику попеременного	Техника попеременного	Описывают технику	<b>Регулятивные:</b>	Оценивать положительный
----	--------------------	-------	--	---------------------------------	-----------------------	-------------------	----------------------	-------------------------

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------



п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ного бесшажного и одновремен ного одношажно го хода.	янв		двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятель но.	удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;	эффект от совершенствовани я техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с

51	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженног о сеткой.	2 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма;	позиции нравственноэтических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения
----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				сеткой. Игра по упрощенным правилам.	координационных способностей.	й организма.	анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять	с их учетом. Выражать положительное

52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	3 нед январь		Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	контроль состояния организма, не допускать переутомления;  оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.  <b>Познавательные:</b>  фиксировать результаты совершенствования техники	отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
53	Техника попеременного четырехшажного хода.	3 нед январь		Совершенствование техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на	Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; выполнения двигательных действий из одной сферы	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные



55	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	4 нед январь		Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;  отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	
56	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	4 нед январь		Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					способностей.	нагрузок	<b>Для спортивных игр.</b>  <b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;	<b>Для спортивных игр</b>
57	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	4 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		

58	Переходы в классическом стиле.	5 нед январь		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно но.	выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической
----	--------------------------------	-----------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				выносливости.	скоростью. Игра на лыжах «Гонки с преследованием».		устранения;	культурой;
59	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	1 нед февр		Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	с преследованием». Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно но.	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики	получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции





61	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	2 нед февр		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинноследственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;  выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы	с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека
62	Техника спуска и подъема в гору.	2 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		
63	Волейбол. Нижняя	2 нед		Нижняя прямая подача. Игра в	Стойки и передвижения	Овладение умениями		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	февр		нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра.	игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	достижения результата.  <b>Коммуникативные:</b>  находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	

64	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	3 нед февр		Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; учитывать разные мнения;	
----	------------------------------------------------------------------	---------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие	качеств, повышение функциональных возможностей организма	аргументировано высказывать свое мнение.	

65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	3 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
66	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	3 нед февр		Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровитель		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные

				Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам.	мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	ные мероприятия		
67	Биатлон.	4 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.		
68	Прохождение дистанции 5 км.	4 нед февр		Применение техники изученных классических ходов в	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на	Описывают технику изучаемых игровых приемов и		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	одновременные. Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливости	действий, осваивают их самостоятельно		
69	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 2).	4 нед февр		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 2).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта		

70	Техника конькового хода.	5 нед февр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции	Овладение основами технических действий, приёмами и	
----	--------------------------	---------------	--	----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	--

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				равномерно.	5 км равномерно.	физическими упражнениям и из базовых видов спорта		
71	Совершенствование техники конькового хода по дистанции	1 нед март		Совершенствование техники конькового хода.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<b>Регулятивные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и	

72	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 x 3).	1 нед март		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 x 3). Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра.		способы достижения результата;  <b>Познавательные:</b>  формирование умения понимать причины	



73	Техника конькового хода при подъеме в гору.	2 нед март		Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода. Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;  - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других
74	Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям.	2 нед март		Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениям	определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной	<b>Коммуникативные:</b>	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные

						и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
75	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.	2 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и
76	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	3 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Учебная игра. Правила баскетбола.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности		чувств;  - развитие этических качеств, доброжелательно сти и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и

77	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	3 нед март		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	сопереживания чувствам других людей;  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;  -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и
----	-------------------------------------------------------------------------	---------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные

								сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
78	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	3 нед март		Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Олимпийские чемпионы России.	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						кого), о ее позитивном влиянии на развитие человека		
<b>Волейбол (9 часов).</b>								
79	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	5 нед март		Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий,	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную

80	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	5 нед март		Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям	на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс	радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции
----	----------------------------------------------------	------------	--	----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					3-ю зону. Развитие координационных способностей.	и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;	нравственноэтических понятий; осознавать себя членом команды;



81	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	5 нед март		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
82	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1 нед апр		Совершенствовать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Провести игру по	мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	оценивать уровень усвоения тактических приемов.  <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики игры;  воспроизводить по памяти информацию необходимую для	оценивать собственную учебную деятельность:

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные	Личностные
					3-ю зону.		УУД	

				упрощенным правилам.		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинноследственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;	свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
83	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	1 нед апр		Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;	считаться с высказываниями другого человека.
84	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание	1 нед апр		Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание	группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями и из базовых	выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	туловища.			туловища.		видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	нестандартные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;	
85	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	2 нед апр		Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности		

86	Оценка техники нападающего о удара. Учебная игра.	2 нед апр		Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать	
----	---------------------------------------------------	-----------	--	-------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	поведение партнёра.	

87	Соревнования по волейболу.	2 нед апр		Соревнования по волейболу. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	
----	----------------------------	--------------	--	---------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Баскетбол (4часа)**

88	Баскетбол. Учебная	3 нед		Сочетание	Сочетание	Описывают	<b>Регулятивные:</b>	Проявлять интерес
----	-----------------------	-------	--	-----------	-----------	-----------	----------------------	-------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные

	игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.	апр		приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.	приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.	технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;	к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;
89	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.	3 нед апр		Совершенствовать взаимодействие трех игроков в нападении. Провести тестирование – наклон вперед, стоя.	Учебная игра. Правила баскетбола.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.  <b>Познавательные:</b>  устанавливать причинноследственные связи между тем,	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды; анализировать и

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
90	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	3 нед апр		Разучить взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно но	что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.	характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
91	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	4 нед апр		Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – подтягивание.	Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	<b>Коммуникативные:</b>  строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Легкая атлетика (11 часов). Бег на средние дистанции (3 часа).</b>								
92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	4 нед апр		Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои
93	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения	4 нед апр		Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения	Бег (2000м. - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		



94	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная	1 нед май		Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра	Бег (2000 м- м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  <b>Познавательные:</b> фиксировать
----	--------------------------------------------------------	-----------	--	-------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные

	игра «Лапта».			«Лапта».		40-50м.	<p>результаты освоения двигательных действий;</p> <p>выполнять пробное учебное действие;</p> <p>воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинноследственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать двигательное действие, используя</p>	<p>взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и</p>
--	---------------	--	--	----------	--	---------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные  УУД	Личностные
							<p>выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>	<p>находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов).								
95	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1 нед май		Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<p><b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;</p> <p>оценивать результаты деятельности;</p> <p>фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии;</p>	<p>Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;</p> <p>получать мышечную радость от занятий физической культурой;</p>

96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	2 нед май		Повторение техники бега по дистанции (7080м).	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80)	Выполняют бег с максимальной скоростью	анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-
----	--------------------------------------	--------------	--	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Финиширование. Эстафетный бег.	м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	60м.	освоения каждого, находить ошибки, устанавливая их причины;  оценивать уровень усвоения двигательного действия.  <b>Познавательные:</b> составлять план действий, направленный на	этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,



				скоростных качеств.	говые упражнения. Развитие скоростных качеств	ориентированных на развитие основных физических качеств	действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	3нед май		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3 часа).								

№	Тема урока	План	Факт	Основное содержание	Виды деятельности –	Планируемые образовательные результаты
---	------------	------	------	---------------------	---------------------	----------------------------------------

п/ п				(решаемые проблемы)	элементы содержания	Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
10 0	Техника прыжка в высоту. Отгалкивание. Метание мяча на дальность	3 нед май		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отгалкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отгалкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения ее результата;  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения
10 1	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.	4 нед май		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отгалкивание. Переход планки.	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных		

					Развитие скоростно-			
--	--	--	--	--	------------------------	--	--	--

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				ОРУ. Специальные беговые упражнения.	силовых качеств	физических качеств,	двигательных действий;	с их учетом.  Выражать положительное



10 2	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	4 нед май		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	выполнять пробное учебное действие;  воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинноследственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.  <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка	отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы
№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные

							и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
--	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ

- стандарт основного общего образования по физической культуре
- примерная программа по физической культуре основного общего образования
- государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»
- учебник «Физическая культура 5-7 класс» под общ. редакцией В.И.Лях 6-е изд.-2012г.
- учебник «Лыжный спорт» под ред. П.М. Виролайнен – изд. Просвещение – 2009 г.
- книга «Коньковый ход» под ред. В.Д. Евстратов – изд. Физкультура и спорт – 2008 г.
- книга «Лыжные гонки» автор Арнд Хеммерсбах и Стефан Франке – изд. Тулома г.Мурманск- 2010 г.

- книга «Лыжные гонки для всех» автор Свивен Гаскил – изд. Тулома г. Мурманск- 2009 г.
- книга «Тренировки на выносливость» автор Петер Янсен – изд. Тулома г. Мурманск – 2006 г.
- учебник «Лёгкая атлетика» под ред. А.Н. Макарова – изд. Просвещение – 2009г.
- книга «Баскетбол: игра и обучение» автор Ф.Линдерберг – изд. Физкультура и спорт – 2007 г.
- книга «Библия баскетбола» автор А.Гомельский – изд. Эксмо