

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

с. Дубровское

«Рассмотрено»

Руководитель РМО

Шабаков / Шабаков Р.Р.

Протокол № 1

от «26» 08 2022 г.

«Утверждаю»

Директор школы

Кув Т.В.Кудрявцева
Приказ № 50 от
31.08.2022.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

физическая культура

2022– 2023 учебный год

Класс **7**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	17
2	Вариативная часть	25

2.1	Баскетбол	25
	Итого	102

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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 лично 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.

**Распределение программного материала по физической культуре
в 7 классах по четвертям**

I четверть – уроки № 1-11 - легкая атлетика, уроки №12-20- баскетбол, урок №21 – основы знаний по физической культуре, уроки № 22-27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 45 – гимнастика, уроки № 46- 48 – баскетбол;

III четверть - уроки № 49, 78 – основы знаний по физической культуре, уроки № 50, 52-52, 55-56, 58-59, 61-62, 64-65, 67-68, 70-71, 73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51, 54, 57, 60, 63, 66 - волейбол; уроки № 69, 72, 75-77 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 79 – 84 - волейбол, уроки № 85-92 - баскетбол, уроки № 93 - 102 - легкая атлетика

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
7	2	3	2	1	8

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,5	9,8	10,2	9,8	10,4	10,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	205	170	150	200	160	140

Выносливость	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	5	2	18	10	6
Силовые	Подтягивание, раз	8	6	3	19	15	8

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (11 часов)								
1.	ИОТ при проведении занятий по физической культуре и легкой атлетике. Техника высокого старта.	1 нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено. П: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. К: строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий.
2	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения	2 нед сент		Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения. П: воспроизводить по памяти	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Челночный бег (3 x 10).			беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимой освоения двигательных действий. К: воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
3	Бег по дистанции (50-60 м). Тестирование - бег 30 м.	2 нед сент		Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30 м	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30 м.	Р: корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; П: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия. К: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу.
4.	Бег по дистанции (50-60 м). Финиширов	2 нед сент		Повторение техники высокого старта. Финиширование.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	Выполняют бег с максимальной скоростью	Р: анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	Получать мышечную радость от занятий физической

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ание.			Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	60м.	П: выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.
5.	Бег на результат (60м).	3 нед сент		Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ.. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. П: предлагать собственные нестандартные способы достижения результата К: описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
<i>Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание мяча (4 часа).</i>								
6.	Прыжок в длину с 9-11 беговых	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор	Применяют прыжковые упражнения.	Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные	Оценивать положительный эффект от занятий

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.			разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.		задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено. П: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие К: строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию	физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий.
7.	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Тестирование – подтягивание.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, фаза полета и приземление. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Р: уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения. П: воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимой освоения двигательных действий. К: воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Правила соревнований по метанию.			взаимоотношения с их учетом.
8.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	4 нед сент		Повторение техники прыжка в длину с 9-11 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; П: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия. К: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу.
9.	Прыжок в длину с разбега на результат.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. П: выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы,	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
							обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	этических понятий.
Бег на средние дистанции (2 часа)								
10	Бег (1500м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	4 нед сент		Выполнение бега (1500м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м).	Бег (1500м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. П: предлагать собственные нестандартные способы достижения результата К: описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
11	Бег (1500м) без учета времени. Спортивная игра «Лапта».	5 нед сент		Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила		Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				соревнований.			кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Баскетбол (9 часов)								
12	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Повороты с мячом. 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	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Р: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). П: воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; К: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
13	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	5 нед сент		Выполнение ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятель	Р: ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Передачи мяча. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.			способностей.	защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное	ность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	П: применять таблицы, схемы для освоения тактики. К: отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий
14	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1 нед окт		Совершенствовать технику броска двумя руками снизу. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. П: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; К: описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
15	Ведение мяча в движении с	1 нед окт		Совершенствовать ведение мяча с пассивным	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	Описывают технику изучаемых	Р: анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной)	Выражать положительное отношение к

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	низкой высотой отскока.			сопротивлением с низкой высотой отскока.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	деятельности. П: выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; К: выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра	процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
16	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1 нед окт		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Р: уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; П: сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; К: учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
17	Оценка техники	2 нед окт		Выполняют технику ведения		Уметь выполнять	Р: корректировать деятельность: вносить изменения в	Оценивать свои и чужие поступки с

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.			мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		различные варианты ведения мяча.	процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; П: осознанное и произвольное построение речевого высказывания. К: отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды
18	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	2 нед окт			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.	Р: анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. П: составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; К: управлять поведением, корректировать поведение партнёра; учитывать разные мнения	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
19	Сочетание приемов: передвижений и остановок,	2 нед окт		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока,	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	Р: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). П: воспроизводить по памяти	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ведения и бросков мяча.			ведения мяча с сопротивлением на месте.	одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	информацию необходимую для освоения тактики игры; К: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	положительный эффект от занятий физической культурой
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1).	3 нед окт		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача 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.	Р: ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; П: применять таблицы, схемы для освоения тактики. К: отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий
Знания о физической культуре (1 час)								
21	Требования безопасности и и доврачебной помощи во время	3 нед окт		Правила страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической	Изучают требования безопасности и доврачебной помощи во	Р: <i>целесолагание-</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> -	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	занятий физической культурой и спортом.			Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах	культурой и спортом.	время занятий физической культурой и спортом.	задавать вопросы, формулировать свою позицию	, инициативу, ответственность, причины неудач.
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)								
22	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	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 парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках по волейболу.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). П: воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; К: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
23	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	4 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; П: применять таблицы, схемы для освоения тактики. К:	Получать мышечную 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
				встречных колоннах.		но	отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	нравственно-этических понятий
24	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	4 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствоваться нижнюю прямую подачу, прием подачи.		Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р: выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. П: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; К: описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая	4 нед окт		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку., нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча сверху двумя	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками	Р: анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. П: выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; К: выявлять и разрешать	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	подача мяча.				руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	сверху.	конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра	деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
26	Прием мяча сверху двумя руками после подачи.	5 нед окт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений, прием мяча сверху двумя руками после подачи.		Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р: уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; П: сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; К: учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
27	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1 нед нояб		Оценка выполнения техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока,		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; П: осознанное и произвольное построение речевого высказывания. К: отбирать информацию, соответствующую	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				комбинации из разученных перемещений.			щую уровню подготовки команды.	
Гимнастика (18 часов). Висы. Строевые упражнения. (6 часов).								
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения . Подъем переворотом в упор.	2 нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Разучить: подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». <i>Разучить:</i> подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; П: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; К: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
29	Подъем переворотом в упор,	2 нед нояб		Разучить подъем переворотом в упор толчком	Выполнение команд «Пол-оборота	Разучивают подъем переворотом в	Р: доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;	Получать мышечную радость от занятий

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).			двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	П: знать способы самоконтроля состояния организма; К: отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий
30	Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке.	2 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р: учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; П: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;, К: строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
31	Подтягивания в висе. Выполнение	3 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на	Выполнение команд: «Полшага!»,	Различают строевые команды,	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контро	Формирование установки на безопасный,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).			перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	«Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	ль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	здоровый образ жизни
32	Подъем переворотом в упор. Эстафеты.	3 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. Подъем переворотом в упор. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Повторяют подъем переворотом в упор. Эстафеты.	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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
33	Подтягивания в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	3 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	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 сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Опорный прыжок. (6 часов)								
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	4 нед нояб		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние	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 и поведение	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						здоровья и режим учебной деятельности;	окружающих	
35	Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем.	4 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).		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. Эстафеты.	4 нед нояб		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых		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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				способностей.			объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
37	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	5 нед нояб		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		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
38	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ с обручем. Опорный	5 нед нояб		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами.		Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прыжок.			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		дня, утренняя зарядка)	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	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
Акробатика. Лазание. (6 часов).								
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках	2 нед дек		Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м.).	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в	Описывают технику акробатических	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	(м.). Кувырок назад в полушпагат.			Кувырок назад в полушпагат.	полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	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.	деятельности.
41	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	2 нед дек		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема, технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	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	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
42	Кувырок назад в полушпагат.	2 нед дек		Составить комбинации из разученных		Расширение двигательного опыта за счет	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	«Мост» из положения стоя без помощи (д.).			акробатических элементов. ОРУ с мячом.		упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	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.	успешной учебной деятельности.
43	Акробатическая комбинация . Эстафеты.	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и	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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						особенности, состояния здоровья		
44	Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.	3 нед дек		Преодоление гимнастической полосы препятствий		Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	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	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
45	Оценка техники выполнения акробатических упражнений . Лазание по канату на расстояние (6-5-3).	3 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	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	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
						основных систем организма.	оценивать собственное поведение.	
Баскетбол (3 часа)								
46	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	4 нед дек		Развитие координационных способностей. Разучить технику броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	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
47	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	4 нед дек		Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с пассивным сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	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, аргументиро-	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							вать и отстаивать своё мнение	
48	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	4 нед дек		Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.		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
Знания о физической культуре (1 час)								
49	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью ИОТ при	2 нед янв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Контроль за собственным здоровьем, основы	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной	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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	проведении занятий по лыжной подготовке.			самоконтроля за состоянием здоровья. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности		гигиены во время и после занятий	сотрудничества	свободе
Лыжная подготовка (17 часов). Волейбол (6 часов). Баскетбол (6 часов)								
50	Техника попеременного двушажного хода, одновременного двушажного хода.	2 нед янв		Повторить технику попеременного двушажного хода. Техника одновременного двушажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Освоение техники лыжных ходов. Развитие физических качеств. Техника попеременного двушажного хода и одновременного двушажного хода. Дистанция 2 км с равномерной скоростью.	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 собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
51	Волейбол. Сочетание	2 нед янв		Совершенствовать комбинации из	Стойки и передвижения	Расширение двигательного	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-	Развитие самостоятельности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	элементов: передвижений, передач, приема мяча.			разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра.	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	успеха 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	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
52	Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода.	3 нед янв		Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Выполнение техники попеременного двушажного хода. Техника одновременного двушажного хода. Дистанция 3 км (переменно: 1 км со средней скоростью и 2 км равномерно.)	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей 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, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
53	Техника одновремен	3 нед янв		Совершенствование техники	Освоение техники лыжных ходов.	Описывают технику	Р.-определять наиболее эффективные способы	Развитие самостоятельности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ного одношажного хода.			изученных ходов. Техника одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанция 1 км. Развитие скоростной выносливости.	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	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 личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	3 нед янв		Совершенствовать комбинации из изученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
55	Дистанция 1 км на время.	4 нед янв		Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанция 1 км на время.	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
56	Техника одновременного бесшажного хода.	4 нед янв		Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. 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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
57	Волейбол. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	4 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Учебная игра.	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.	5 нед янв		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. На учебном круге (500 м) повторить ранее пройденные ходы.	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 совместной деятельности, адекватно оценивать собственное 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
59	Техника торможений и поворотов. Игры на лыжах.	1 нед февр		Разучить технику торможений и поворотов. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника передвижений. Игры на лыжах. Круговая эстафета «Пятнашки простые». Развитие физических качеств.	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	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1 нед февр		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам..	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.			
61	Оценка выполнения техники одновременных ходов.	2 нед февр		Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Оценка выполнения техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	Оценка выполнения техники одновременных ходов. Игра «Пятнашки на лыжах». Развитие физических качеств.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	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
62	Техника спусков и подъемов на склонах.	2 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов на склонах. «Скользи дальше». Дистанция 2 км со средней скоростью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	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	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
							поведение и поведение окружающих	
63	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	2 нед февр		Совершенствоваться нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя 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
64	Совершенствование техники подъема в гору -	3 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра	Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом. Развитие	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	скользящим шагом.			«Спуски вдвоем».	скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	ных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Прохождение дистанции 2 км на время.	3 нед февр		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом.	Спуск с метанием снежков. Эстафета с преодолением препятствий. Развитие физических качеств.	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, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
66	Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	3 нед февр		Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя	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.-осуществ-	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
				правилам.	после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке.	зарядка, оздоровительные мероприятия	лять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	из спорных ситуаций
67	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём».	4 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём». Продолжить развивать скоростную выносливость - 2-3 раза по 500 м.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	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
68	Лыжные гонки. Свободный стиль.	4 нед февр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от	Провести соревнование: девочки - дистанция 2 км, мальчики - дистанция 3 км.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				рельефа местности.	Свободный стиль.	осваивают их самостоятельно	выми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	4 нед февр		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	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
70	Совершенствование ранее	5 нед февр		Совершенствовать технику ранее изученных ходов.	Совершенствован ранее изученных ходов.	Овладение основами технических	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-	Развитие самостоятельности и личной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	изученных ходов. Игра «Подними предмет».			Игра «Подними предмет». Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие физических качеств.	Игра «Подними предмет». Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие физических качеств.	действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	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	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
71	Обучение технике конькового хода (свободный стиль).	1 нед март		Обучение технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий.	Обучение технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, 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 собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
72	Баскетбол. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.	1 нед март		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	самостоятельно	решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	понимания и сопереживания чувствам других людей
73	Совершенствование техники конькового хода.	2 нед март		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей.	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на время.	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	Выражать положительное отношение к контролю результатов обучения; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
74	Техника	2 нед		Совершенствование	Совершенствование	Овладение	Р.-определять наиболее	Развитие

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	конькового хода. Гонка с выбыванием.	март		ие техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей.	ие техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей. Развитие физических качеств.	основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	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	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
75	Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	2 нед март		Совершенствовать сочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра. Развитие	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	Бросок мяча	3 нед		Совершенство-	игра. Развитие	Овладение	Р.-осуществлять взаимный	Развитие

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3).	март		вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3).	координационных способностей.	основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	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	этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
77	Оценка техники передач мяча в тройках со сменой места.	3 нед март		Провести оценку техники передач мяча в тройках со сменой места. Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х1, 3х1). Учебная	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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					игра. Развитие координационных способностей.			
Знания о физической культуре (1 час)								
78	Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	3 нед март		Значение функциональных проб. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	Овладение навыками измерения резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	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	Выражать положительное отношение к контролю результатов обучения; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
Волейбол (6 часов).								
79	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных	5 нед март		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	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
	элементов (прием - передача – удар).			- передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	основных физических качеств	ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
80	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	5 нед март		Выполнить на оценку технику нижней прямой подачи мяча. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	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
81	Нападающий удар после подбрасывания	5 нед март		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных	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
	партнером.			после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	элементов (прием - передача – удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	зации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
82	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	1 нед апр		Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).		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 после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1 нед апр		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				освоенных элементов (прием - передача – удар).		устраняя типичные ошибки.	процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	социальной справедливости и свободе
84	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1 нед апр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Провести игру 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
Баскетбол (8 часов)								
85	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).	2 нед апр		Разучить передачи мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Совершенствовать технику штрафного броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать 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
					Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2 3 х 2). Учебная игра.	игровой и соревновательной деятельности	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	из спорных ситуаций
86	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	2 нед апр		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
87	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х	2 нед апр		Совершенствовать технику броска мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис-	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
	2, 3 х 3). Тестирование - поднимание туловища.				сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	пользовать их игровой деятельности	но оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
88	Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	3 нед апр		Совершенствовать технику штрафного броска. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	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
89	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	3 нед апр		Совершенствовать передачи мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражаю-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	цими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	нормах, социальной справедливости и свободе
90	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	3 нед апр		Выполнить на оценку технику штрафного броска. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание.		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 К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
91	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Тестирование – прыжок в длину с места.	4 нед апр		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревнователь	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. К: инициативное сот-	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать 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
					приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	ной деятельности	рудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	
92	Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Тестирование – наклон вперед, стоя...	4 нед апр		Совершенствоват ь нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Провести тестирование – наклон вперед, стоя...		Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебно й деятельности (социальная, внешняя)
Легкая атлетика (10 часов). Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5 часов).								
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт 30 м.	4 нед апр		Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники высокого старта (30-40 м). Стартовый разгон. (передача эстафетной палочки).	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	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
94	Бег по	1 нед		Совершенство-	Высокий старт	Выполняют	Р: целеполагание: формулирова	Смыслообразова-

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10).	май		вать бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10). Эстафетный бег	(20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	бег с максимальной скоростью 40-50м.	ть и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	ние– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
95	Бег 60 м. (2 - 3 повторения) . Тестирование - бег 30м.	1 нед май		Выполнить Бег 60 м. (2 - 3 повторения). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование - бег 30м.		Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать	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
							собственное мнение	
96	Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты.	2 нед май		Совершенствование техники бега по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	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	Бег на результат (60 м). Эстафеты.	2 нед май		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. 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 деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (5 часов).

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
98	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.)	3 нед май		Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов. Оттачивание. ОРУ. Бег на развитие выносливости.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
99	Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов. Тестирование – бег (1000м).	3 нед май		Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <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 других народов
10	Прыжок в	3 нед		Совершенство-		Расширение	Р: <i>целеполагание</i> формулирует	<i>Смыслообразова-</i>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
0	высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ.	май		вать технику прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.		двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	ь и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>ние</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
10 1	Оценка техники метания мяча с разбега. Специальные беговые упражнения.	4 нед май		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Приземление.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
10	Оценка	4 нед		Оценка техники		Прыжок в высоту	Расширение	Р. - овладение способностью

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
2	техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность.	май		прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	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	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

Перечень учебно-методического обеспечения **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

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

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

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

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

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

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.