

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БЕЛОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
КУМЫЛЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рабочая программа по физкультуре в 7 классе на 2023 - 2024 учебный год

Учитель: Фомина Анастасия Владимировна

Рассмотрено на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол № 1 от «29» августа 2023г.
Руководитель МО А.В. Фомина

Согласовано
методист по УВР
М.Н. Никитина
« 01 » сентября 2023 г.

Утверждаю
директор МКОУ Белогорской СШ
Г.Д. Седова
« 01 » сентября 2023 г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012-2014);
 - учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012 – 2014 год);
 - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012-2014год):

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

7 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, влияние 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

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической

деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую 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.

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-	Прыжок в длину с	205	170	150	200	160	140

силовые	места, см.						
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	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Мегапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (11 часов)								
1.	ИОТ при проведении занятий по физической культуре и легкой атлетике. Техника высокого старта.	1.09		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 соответству-	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий.

							ющую терминологию	
2	<p>Спринтерский бег.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Челночный бег (3 x 10).</p>	2.09		<p>Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.</p>	<p>Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.</p>	<p>Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.</p>	<p>Р: уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения.</p> <p>П: воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий.</p> <p>К: воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>	<p>Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p>
3	<p>Бег по дистанции (50-60.м). Тестирование - бег 30м.</p>	2.09		<p>Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м</p>	<p>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.</p>	<p>Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.</p>	<p>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</p>	<p>Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои</p>

								достижения, самостоятельность, инициативу.
4.	Бег по дистанции (50-60м). Финиширование.	8.09		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р: анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. П: выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.
5.	Бег на результат (60м).	9.09		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.

Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание мяча (4 часа).

6.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	9.09		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор 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.	Применяют прыжковые упражнения.	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 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.
7.	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Тестирование – подтягивание.	15.09		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	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	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.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и

				шагов.	качеств. Правила соревнований по метанию.		К: воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
8.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	16.09		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.	16.09		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, обращаться за	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с

							помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	позиции нравственно-этических понятий.
Бег на средние дистанции (2 часа)								
10	Бег (1500м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	22.09		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».	23.09		Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.		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 кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортив-	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выход

							ными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	ы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Баскетбол (9 часов)								
12	ИОТ при проведении занятий по баскетболу . Повороты с мячом. Тестирование – прыжок в длину с места.	23.09		Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол		Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами 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. Передачи мяча. Тестирование - поднимание туловища	29.09		Выполнение ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия,	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-

	за 30 сек.				месте со средней высотой отскока.	подвижные игры и т.д.);		этических понятий
14	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Тестирование – наклон вперед, стоя...	30.09		Совершенствовать технику броска двумя руками снизу. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное 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 низкой высотой отскока.	30.09		Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением с низкой высотой отскока.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Р: анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. П: выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; К: выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои

					защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	ошибки.	поведение партнёра	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
16	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	6.10		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	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 высказываниям и другого человека.
17	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и	7.10		Выполняют технику ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Совершенствова-		Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	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	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя

	изменение м направления.			ние физических способностей и их влияние на физическое развитие.			информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	членом команды
18	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменение м направления.	7.10			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, ведения и бросков мяча.	13.10		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. 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: 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

20	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	14.10		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 доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	14.10		Правила страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	Изучают требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	Р: <i>целенаправленно</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	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
----	---	-------	--	--	---	---	---	--

Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)

22	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	20.10		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.	21.10		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.		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: отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий
24	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	21.10		Повторить комбинации из разученных перемещений,		Уметь демонстрировать технику приема и	Р: выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры	Осознавать себя членом команды; анализировать и

				передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.		передачи мяча	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	характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	27.10		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 руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Р: анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. П: выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; К: выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач

26	Прием мяча сверху двумя руками после подачи.	28.10		Совершенство-вать 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 высказываниям и другого человека.
27	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	28.10		Оценка выполнения техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенство-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.		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 уровню подготовки команды.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды
Гимнастика (18 часов). Висы. Строевые упражнения. (6 часов).								
28	ИОТ при проведении	3.11		Повторить правила поведения при	Выполнение команд «Пол-	Соблюдают ТБ. Изучают	Р: удерживать цель деятельности до получения желаемого	Оценивать положительный

	занятий по гимнастике . Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.			проведении занятий по гим-настике. 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.).	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.	историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	результата; П : фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; К : находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий	эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
29	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем	17.11		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой	Разучивают подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем	Р : доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; П : знать способы самоконтроля состояния организма; К : отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-

	переворотом (д.).				подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	переворотом (д.).		этических понятий
30	Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке.	18.11		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.		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<p>Р: учитывать возможности своего организма;</p> <p>учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;</p> <p>П: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;</p> <p>К: строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета</p>	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
31	Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	18.11		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор. Выполнение	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные</p>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

					переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	для партнера высказывания	
32	Подъем переворота м в упор. Эстафеты.	24.11		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
33	Подтягивания в висе. Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке.	25.11		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комбинаций 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.).	25.11		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 здоровья и режим учебной 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 и поведение окружающих	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
35	Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с	1.12		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие

	обручем.			ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).		ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возмож- ностей основ- ных систем организма.	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	самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки
36	Опорный прыжок. Эстафеты.	2.12		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
37	Выполнени	2.12		Повторить прыжок		Расширение	Р. - формирование умения	Формирование

	е комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.			способом «согнут ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	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	установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
38	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ с обручем. Опорный прыжок.	8.12		Повторить прыжок способом «согнут ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

								нравственных нормах
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	9.12		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 (м.). Кувырок назад в полушпагат.	9.12		Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных	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	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

					способностей.	упражнений.	деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
41	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	15.12		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. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	16.12		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		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 оценивать собственное	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

						й основных систем организма.	поведение.	
43	Акробатическая комбинация. Эстафеты.	16.12		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 особенности, состояния здоровья	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
44	Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.	22.12		Преодоление гимнастической полосы препятствий		Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных 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, отражаю-	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

						корректирующ-щих упраж-нений	щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	ответственность , причины неудач.
45	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3).	23.12		Выполнение на оценку акробатических элементов.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразова-ние– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

Баскетбол (3 часа)

46	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с	23.12		Развитие координационных способностей. Разучить технику броска мяча двумя руками от головы с	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на
----	---	-------	--	--	---	---	--	---

	сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).			места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	29.12		Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с пассивным сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		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, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
48	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	30.12		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	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						их игровой и соревновательной деятельности	деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
Знания о физической культуре (1 час)								
49	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке	30.12		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Контроль за собственным здоровьем, основы самоконтроля за состоянием здоровья. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности	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 гигиены во время и после занятий	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
Волейбол (6 ч)								
50	Волейбол. Сочетание			Совершенствовать комбинации из	Стойки и передвижения	Расширение двигательного	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-	Развитие самостоятельности

	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.	о 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	ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
51	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.			Совершенствовать комбинации из разученных 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

52	Волейбол. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.			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
53	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.			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. Игровые задания на	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

					укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.			
54	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.			Совершенствовать 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
55	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания			Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнером. Игра по	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятель	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

	партнером. Учебная игра.			упрощенным правилам.	мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке.	ность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия	эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
--	-----------------------------	--	--	----------------------	--	---	--	--

Баскетбол (4Ч)

56	Баскетбол. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.			Совершенствование сочетания 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	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	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам
----	--	--	--	---	---	---	---	---

				Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	способностей.			других людей
57	Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.			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 x 2, 3x3). 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 x 2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
58	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые			Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями и из базовых видов спорта,	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	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственн

	задания (2 x2, 3x3).			сопротивлением. Игровые задания (2 x2, 3x3).		умением использовать их игровой деятельности	познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	ой отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
59	Оценка техники передач мяча в тройках со сменой места.			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 x2, 3x3).	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 x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	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
Волейбол (6 часов).								
60	Волейбол.			Совершенствоват	Стойки и	Расширение	Р. - овладение способностью	Развитие

	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).			ь стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	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	мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
61	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.			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	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,

						деятельности		социальной справедливости и свободе
62	Нападающий удар после подбрасывания партнером.			Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
63	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-

				- передача – удар).		но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
64	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. 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.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Тактика свободного			Освоить тактику свободного		Овладение основами	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и	Развитие мотивов

	нападения. Игра по упрощенным правилам.			нападения. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Провести игру по упрощенным правилам.		технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	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
Баскетбол (6 часов)								
66	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).			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. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2 3 х 2). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	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, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение избегать конфликтов и находить выходы из

								спорных ситуаций
67	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.			Совершенство-вать 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)
68	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Тестирование - поднимание			Совершенство-вать 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 сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

	туловища.				способностей.			спорных ситуаций
69	Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3 x 2).			Совершенство-вать технику штрафного броска. Игровые задания (3 x 1, 3 x 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 x 1, 3 x 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
70	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 x 1,			Совершенство-вать передачи мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 x 1, 3 x 2).		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпред-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои

	3 x 2).					и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
71	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.			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
72	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Тестирование – прыжок в длину с места.			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	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых	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 постав-	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственн

					сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	ленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	о-этическая ориентация –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
--	--	--	--	--	---	---	---	--

Лыжная подготовка (17 часов).

73	Техника попеременного двушажного хода, одновременного двушажного хода.			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
----	--	--	--	---	--	--	---	---

74	Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода.			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
75	Техника одновременного одношажного хода.			Совершенствование техники изученных ходов. Техника одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Освоение техники лыжных ходов. Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанция 1 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

								свободе
76	Дистанция 1 км на время.			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
77	Техника одновременного бесшажного хода.			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	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

							оценивать собственное поведение.	
78	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.			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
79	Техника торможений и поворотов. Игры на лыжах.			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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представле

							формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	ний о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
80	Оценка выполнения техники одновременных ходов.			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
81	Техника спусков и подъемов на склонах.			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на	Техника спусков и подъемов на склонах. «Скользи дальше».	Формирование навыка систематического наблюдения	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми

				горку».	Дистанция 2 км со средней скоростью.	за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
82	Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом.			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуски вдвоем».	Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	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

82	Прохождение дистанции 2 км на время.			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
84	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём».			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
85	Лыжные гонки. Свободный стиль.			Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Провести соревнование: девочки - дистанция 2 км, мальчики - дистанция 3 км. Свободный стиль.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
86	Совершенствование ранее изученных ходов. Игра «Подними предмет».			Совершенствовать технику ранее изученных ходов. Игра «Подними предмет». Пройти дистанцию	Совершенствование ранее изученных ходов. Игра «Подними предмет». Пройти дистанцию	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои

				3 км со средней скоростью. Развитие физических качеств.	3 км со средней скоростью. Развитие физических качеств.	и из базовых видов спорта	осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
87	Обучение технике конькового хода (свободный стиль).			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
88	Совершенствование техники			Совершенствование техники	Совершенствование техники	Овладение основами	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-	Выражать положител

	конькового хода.			конькового хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей.	конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на время.	технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	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	ьное отношение к контролю результата в обучения; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
89	Техника конькового хода. Гонка с выбыванием.			Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей.	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представле

					Развитие физических качеств.	пользовать их игровой деятельности	интересов сторон и сотрудничества	ний о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Баскетбол (2ч)								
90	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.			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 х 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
91	Нападение быстрым прорывом (Совершенствовать нападение быстрым прорывом (2х1,		Овладение умениями организовать	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать о	Смыслообразование— адекватная

	2x1, 3x1). Тестирование – наклон вперед, стоя...			3x1). Провести тестирование – наклон вперед, стоя...		здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	бщие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
--	---	--	--	--	--	--	--	--

Знания о физической культуре (1 час)

92	Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).			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	Ввыражать положительное отношение к контролю результатов обучения; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,
----	---	--	--	---	---	--	---	--

								ответственность, причины неудач.
Легкая атлетика (10 часов). Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5 часов).								
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт 30 м.			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 дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10).			Совершенствовать бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10). Эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	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,	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение

					соревнований.		подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
95	Бег 60 м. (2 - 3 повторения). Тестирование - бег 30м.			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 собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
96	Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты.			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 x 10). Развитие скоростных	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 пове-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и

					качеств. Правила соревнований.		дение и поведение окружающих	находить выходы из спорных ситуаций
97	Бег на результат (60 м). Эстафеты.			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-ми 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).								
98	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.)			Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Бег на развитие	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	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

				выносливости.	скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.			здоровье сберегающ его поведения
99	Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов. Тестирование – бег (1000м).			Совершенство-вать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов. Провести тестирование – бег (1000м).		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
100	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание»			Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча (150		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.

	ие». ОРУ.			г) на дальность с 5-6 шагов.		физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	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>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
101	Оценка техники метания мяча с разбега. Специальные беговые упражнения.			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

102	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность.			Оценка техники прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту 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.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
-----	---	--	--	---	---	---	--	--

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.