

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

# *Рабочая программа по физкультуре в 9 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**  
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов.

Рабочая программа для 9 классов, разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год.

Соответствует основной образовательной программе основного общего образования МКОУ Белогорской СШ Кумылженского муниципального района Волгоградской области на 2020 – 2021 учебный год.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

### Цели и задачи

**Целью** программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

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

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	2
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	17
2	<b>Вариативная часть</b>	23
2.1	Баскетбол	23
	Итого	102

#### Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 9 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **В области трудовой культуры:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **В области трудовой культуры:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

### **Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

### **Распределение программного материала по физической культуре в 9 классе по четвертям**

**I четверть** – уроки № 1-10 - легкая атлетика, уроки №11-21- баскетбол, уроки № 22-27 – волейбол;

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

**III четверть** -уроки № 49, 78 – основы знаний, 50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол; уроки № 69, 72, 75-77 – баскетбол;

**IV- четверть** - уроки № 79 – 87 - волейбол, уроки № 88-91 - баскетбол, уроки №92 - 102 - легкая атлетика.

### **Количество контрольных уроков**

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
9	2	3	2	1	8

Учащиеся должны демонстрировать:

9 класс							
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетные линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	2 нед сент	Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.				
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).		Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		
5.	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.	3 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						сердечных сокращений.Бег на результат (60.м).		
Прыжки в длину, метание мяча (3 часа)								
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражне-ния. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Применяют прыжковые упражнения.Соблюдают правила безопасности при метании.	<b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия.	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
7.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	3 нед сент		Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специ-альные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.Провест и тестирование – подтягивание.	<b>Познавательные:</b> составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия;выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка	4 нед сент		Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.Спе-	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на	<b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	техники метания мяча на дальность.			специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	силовых качеств.	дальность.	речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	
<b>Бег на средние дистанции (2 часа)</b>								
9.	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).	4 нед сент		Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Тестирование – бег (1000м).		
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения.	4 нед сент		Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специ-альные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
<b>Баскетбол (11 часов)</b>								
11	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	5 нед сент		Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила	<b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					места. Учебная игра. Правила баскетбола.	безопасности.	основе ранее изученных и освоенных элементов;	получать мышечную радость от занятий физической культурой;
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.	5 нед сент		Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
13	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища	5 нед сент		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности	анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
14	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной	1 нед окт		Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и	ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.			руками от головы с места. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнера; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	1 недокт		Совершенствоваться сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности		
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3).	1 недокт		Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные		



№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						ошибки. Освоить технику ведения мяча.		
17	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	2 недокт		Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		
18	Оценку техник и штрафного броска. Учебная игра.	2 недокт		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	2 недокт		Совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				координационных способностей.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра	из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности		
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3).	3 недокт		Совершенствовать систему позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).	3 недокт		Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). Учебная игра.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревнов-		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						новаторской деятельности		
<b>Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)</b>								
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	3 недокт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	<b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устранять их причины; оценивать уровень освоения тактических приемов.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	4 недокт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устранять их причины; оценивать уровень освоения тактических приемов.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики
24	Оценкатехник и передачи мяча сверху двумя руками	4 недокт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передач	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь демонстрировать технику приема и	<b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	в прыжке в парах.			и мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	передачи мяча	информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения;сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную;осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	4 недокт	Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.		Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.		
26	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	5 недокт	Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя,		
27	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1 нед нояб	Совершенство-вать технику нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.			

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.	
<b>Гимнастика (18 часов). Висы. Строевые упражнения (6 часов).</b>								
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	2 нед нояб		Повторить пра-вила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение ко-манды «Прямо!», повороты напра-во, налево в движении, техни-ку выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;
29	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	2 нед нояб	Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложены взгляды и отношения к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.			
30	Строевые	2 нед		Повторить подъем	Переход с шага на	Различают		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	упражнения. Подтягивания в висе.	нояб		переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в совершенствовании	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
31	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	3 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.		
32	Строевые упражнения. Подъем переворотом.	3 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.		
33	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	3 нед нояб		Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Мегапредметные УУД	Личностные
	Подтягивания в висе.				силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(6 часов).</b>								
34	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	4 недняя б		Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства
35	Техника опорного	4 недняя		Повторить выполнение команды	Перестроение из колонны по одному в	Расширение двигательного		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прыжка. Лазание по канату в два приема.	б		«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	4 недняя б		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	находить ошибки, устанавливать их причины. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; сферы деятельности в другую.		
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	5 недняя б		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей	Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая	



№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						основ-ных систем организма.	может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
38	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	5 недноя б		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)		
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	1 нед дек		Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.		

Акробатика (6 часов)

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты			
						Предметные	Мегапредметные УУД	Личностные	
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	2 нед дек		Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений.	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма;	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	
41	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	2 нед дек	Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений		анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.			Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,
42	Техника выполнения акробатических элементов.	2 нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.			<b>Познавательные:</b>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
43	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b>	ответственность, причины неудач.
44	Техника выполнения акробатической комбинации.	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
45	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	3 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных			

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.		
<b>Баскетбол (3 часа)</b>								
46	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	4 нед дек		Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их в игровой деятельности	<b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4).	4 нед дек		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. <b>Познавательные:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения;	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их
48	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	4 нед дек		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание	Овладение основами технических	сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	сопротивление м. Учебная игра.			сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.	приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательно й деятельности	произвольное построение речевого высказывания. <b>Коммуникативные:</b> строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	учетом. Выразить положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
49	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	2 недьянв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.	Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	Изучают историю лыжного спорта. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. Соблюдают правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Лыжная подготовка (17 часов). Волейбол (6 часов). Баскетбол (5 часов).</b>								
50	Техника одновременного бесшажного и одновременного	2 недьянв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	одношажного хода.			одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.		отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
51	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2 недаянв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; сферы деятельности в другую.	оценивать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	3 недаянв		Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; сферы деятельности в другую.	оценивать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					скоростью. Развитие координационных способностей.	возможностей организма	Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое	
53	Техника попеременно о четырехшажного хода.	3 недянв		Совершенствование техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		
54	Волей бол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	3 недянв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
55	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	4 недянваря		Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	мнение о способах совершенствования техники.  <b>Для спортивных игр.</b>  <b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения;	<b>Для спортивных игр</b>  Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные
56	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	4 недянваря		Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты	
57	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в	4 недянваря		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных	деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов.	



№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	тройках через сетку. Учебная игра.			двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	х на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	<p><b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя</p>	состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека
58	Переходы в классическом стиле.	5 нед янв	Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Игра на лыжах «Гонки с преследованием».	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.			
59	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	1 нед фев р	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.			
60	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1 нед фев р	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических			

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	нагрузок	выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	
61	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	2 недфевр		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		
62	Техника спуска и подъема в гору.	2 недфевр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		
63	Волейбол. Нижняя подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	2 недфевр		Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня,		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);		
64	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	3 недфевр		Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	3 недфевр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<b>Регулятивные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать,	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
66	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	3 нед февр р		Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия)	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <b>Познавательные:</b> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных
67	Биатлон.	4 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	<b>Коммуникативные:</b> определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - овладение базовыми предметными и	
68	Прохождение дистанции 5 км.	4 нед февр р		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Мегапредметные УУД	Личностные
				ие дистанции 5 км.	Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливости	осваивают их самостоятельно	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на
69	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).	4 нед фев р		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта		
70	Техника конькового хода.	5 нед фев р		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта		
71	Совершенствование техники конькового хода по дистанции	1 нед март		Совершенствование техники конькового хода.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						осваивают их самостоятельно		безопасный, здоровый образ жизни;
72	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3).	1 нед март		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3). Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
73	Техника конькового хода при подъеме в гору.	2 нед март		Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода. Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности		
74	Оценка техники конькового хода. Принять задолженность	2 нед март		Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям.		Овладение основами технических действий, приемами и		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	и по дистанциям.					физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности;		
75	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.	2 нед март		Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
76	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	3 нед март		Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности		
77	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	3 нед март		Совершенство-вать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.		Овладение основами технических действий,		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	м. Учебная игра.			Учебная игра.		приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности		
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
78	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	3 нед март		Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Олимпийские чемпионы России.	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека	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
<b>Волейбол (9 часов).</b>								
79	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	5 нед март		Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	<b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической



№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
80	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	5 нед март		Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	качеств Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль	культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
81	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	5 нед март		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;	Выразить положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями
82	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1 нед апр		Совершенствовать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Провести игру по упрощенным правилам.	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и	оценить собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						устраняя типичные ошибки.	выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.	другого человека.
83	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	1 недапр		Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
84	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1 недапр		Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности		
85	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	2 недапр		Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности		
86	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	2 недапр		Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
87	Соревнования по волейболу.	2 недапр		Соревнования по волейболу. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности		
<b>Баскетбол (4 часа)</b>								
88	Баскетбол. Учебная игра.	3 недапр		Сочетание приемов передач, ведения и	Сочетание приемов передвижений и	Описывают технику	<b>Регулятивные:</b> удерживать целевые установки	Проявлять интерес к спортивным

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.			бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.	остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.	достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
89	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.	3 недапр		Совершенствовать взаимодействие трех игроков в нападении. Провести тестирование – наклон вперед, стоя.		Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	<b>Познавательные:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
90	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	3 недапр		Разучить взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<b>Коммуникативные:</b> строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
91	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование –	4 недапр		Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите		Овладение основами технических действий,		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	подтягивание.			через заслон.Провести тестирование – подтягивание.		приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательно й деятельности		
<b>Легкая атлетика (11 часов).Бег на средние дистанции (3 часа).</b>								
92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	4 недапр		Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Бег (2000 м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	Овладение умениями организовать здоровьесберега ющую жизнедеятельнос ть (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные меропри-ятия, подвиж-ные игры)	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
93	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.	4 недапр		Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения	Бег (2000м. - м. и 1500м-д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения двигательных действий;	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их
94	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная	1 нед май		Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра	Бег (2000 м- м. и 1500м-д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность)	учетом. Выразить положительное отношение к процессу

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	игра «Лапта».			«Лапта».			необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов).								
95	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1 нед май		Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого,	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	2 нед май		Повторение техники бега по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. <b>Познавательные:</b> составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;	чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
97	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	2 нед май		Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,
98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	3 нед май		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80.м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
99	Бег на результат (60 м). Специальн	3 нед май		Бег на результат (60 м). Специальные беговые	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет		формирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ые беговые упражнения.			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма		установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3 часа).								
100	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность	3 нед май		Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить
101	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.	4 нед май		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти	



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

## Перечень учебно-методического обеспечения

### Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

#### Учебники

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

**Физическая культура. 8-9 классы: учебник** для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 207 с.

### Пособие для обучающихся

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

#### Пособия для учителя

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

2. Журнал «Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

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

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

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

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

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

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

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

### Нормативные документы:

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

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

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

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

### Сайты

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

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

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

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

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

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

<https://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»

### Материально-техническое обеспечение

#### *Учебно-методическое обеспечение:*

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 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;
- 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.