

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ильпанурская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании Педсовета. Протокол № 1 от 27 августа 2020г.	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «Ильпанурская ООШ»  /Г.Г. Князев/ « 27 » августа 2020г.	Утверждено Директор МБОУ «Ильпанурская ООШ» Приказ №12/13 от « 27 » августа 2020г.
---	---	--

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
на 2020-2021 учебный год**

**7 класс**

Составитель:  
Шишкина Надежда Михайловна,  
учитель физической культуры

2020-2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов.

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

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

### Цели и задачи

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

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

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

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

Итого	102
-------	-----

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

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

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

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

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

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

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

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

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

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

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

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

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

#### **В области трудовой культуры:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

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

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

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

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

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

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

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

## **Предметные результаты освоения физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

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

**В области физической культуры:**

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

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**  
**Содержание тестов общефизической подготовленности**

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

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

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

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

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

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

**Количество контрольных уроков**

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

**Учащиеся должны демонстрировать:**

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

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

Календарно-тематическое планирование 7 класс

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

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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	(50-60м). Финиширование.			старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	дистанции (50-60м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	максимальной скоростью 60м.	полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>П:</b> выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.
5.	Бег на результат (60м).	3 нед сент		Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ.. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<b>Р:</b> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. <b>П:</b> предлагать собственные нестандартные способы достижения результата <b>К:</b> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
<b><i>Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание мяча (4 часа).</i></b>								

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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				на дальность с 5-6 шагов.	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		<b>К:</b> воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
8.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	4 нед сент		Повторение техники прыжка в длину с 9-11 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	<b>Р:</b> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; <b>П:</b> составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия. <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу.
9.	Прыжок в длину с разбега на результат.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на	<b>Р:</b> анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>П:</b> выбирать подводящие упражнения,	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
				разбега.		дальность.	необходимые для достижения результата. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.
<b>Бег на средние дистанции (2 часа)</b>								
10	Бег (1500м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	4 нед сент		Выполнение бега (1500м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м).	Бег (1500м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<b>Р:</b> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. <b>П:</b> предлагать собственные нестандартные способы достижения результата <b>К:</b> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
11	Бег (1500м) без учета времени. Спортивная игра	5 нед сент		Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые		Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	<b>Р:</b> <i>целесолагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-</i>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	«Лапта».			упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.		контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Спортивные игры. Баскетбол (9 часов)</b>								
12	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Повороты с мячом. Тестирование – прыжок в длину с места.	5 нед сент		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	<b>Р:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). <b>П:</b> воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
13	Ведение мяча на	5 недсе		Выполнение ведения мяча на		Овладение умениями	<b>Р:</b> ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что	Получать мышечную

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	месте со средней высотой отскока. Передачи мяча. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	нт		месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей.	двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное	организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; <b>П:</b> применять таблицы, схемы для освоения тактики. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий
14	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1 недокт		Совершенствовать технику броска двумя руками снизу. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. <b>П:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; <b>К:</b> описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать	Осознавать себя членом команды; 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
							речь учителя, одноклассников	
15	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1 недок т		Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением с низкой высотой отскока.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>П:</b> выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; <b>К:</b> выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
16	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1 недок т		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить	<b>Р:</b> уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; <b>П:</b> сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; <b>К:</b> учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, 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
						технику ведения мяча.		
17	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	2 недок т		Выполняют технику ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р:корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; П:осознанное и произвольное построение речевого высказывания. К:отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды
18	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	2 недок т			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. П: составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; К: управлять поведением, корректировать поведение партнера; учитывать разные мнения	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
19	Сочетание	2		Совершенствование	Бросок двумя	Описывают	Р: удерживать целевые	Проявлять интерес

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	приемов: передвижений и остановок, ведения и бросков мяча.	недокумент		ние сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). <b>П:</b> воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1).	3 документа		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; <b>П:</b> применять таблицы, схемы для освоения тактики. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
21	Требования безопасности и и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	3 недок т		Правила страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	Изучают требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	<b>Р:</b> <i>целесолагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
<b>Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)</b>								
22	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	3 недок т		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках по волейболу.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	<b>Р:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). <b>П:</b> воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
23	Передача мяча сверху	4 недок		Повторить комбинации из	уроках по волейболу.	Описывают технику	<b>Р:</b> ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что	Получать мышечную

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	двумя руками в парах через сетку.	т		разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.		изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	уже усвоено;уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; <b>П:</b> применять таблицы, схемы для освоения тактики. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий
24	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	4 недок т		Повторить комбинации из разученных перемещений,передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствоват ь нижнюю прямую подачу, прием подачи.		Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<b>Р:</b> выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. <b>П:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; <b>К:</b> описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников	Осознавать себя членом команды;анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
25	Передача	4		Совершенство-	Стойки и	Осуществлять	<b>Р:</b> анализировать эмоциональ-	Выражать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	недокут		вать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку., нижнюю прямую подачу, прием подачи.	передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча сверху двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	ные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>П:</b> выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; <b>К:</b> выявлять и разрешать конфликты;управлять поведением, корректировать поведение партнёра	положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач
26	Прием мяча сверху двумя руками после подачи.	5 недокут		Совершенствоватьстойки и передвижения игрока,комбинации и из разученных перемещений, прием мяча сверху двумя руками после подачи.		Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р:</b> уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; <b>П:</b> сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; <b>К:</b> учитывать разные мнения;аргументировано высказывать свое мнение.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
27	Оценкатехники передачи	1недокут		Оценка выполнения техники передачи		Описывают технику изучаемых	Р:корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры	Оценивать свои и чужие поступки с позиции

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	мяча сверху двумя руками в парах через сетку.			мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенство-вать стойки и передвижения игрока, комбинации и из разученных перемещений.		игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; <b>П:</b> осознанное и произвольное построение речевого высказывания. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды
<b>Гимнастика (18 часов). Висы. Строевые упражнения. (6 часов).</b>								
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.	2 нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Разучить: подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м,). Махом одной ногой, толчком другой подъем	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». <i>Разучить:</i> подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м,). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	<b>Р:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; <b>П:</b> фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				переворотом (д.).	Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
29	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	2 нед нояб		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучивают подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	<b>Р:</b> доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; <b>П:</b> знать способы самоконтроля состояния организма; <b>К:</b> отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий
30	Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке.	2 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис	<b>Р:</b> учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; <b>П:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;. <b>К:</b> строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	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
				Развитие силовых способностей.	упражнений для развития гибкости.	лежа, вис присев (д.).		
31	Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	3 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Повторяют подъем переворотом в упор. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
32	Подъем переворотом в упор. Эстафеты.	3 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. Подъем переворотом в	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Повторяют подъем переворотом в упор. Эстафеты.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				упор. Эстафеты.ОРУ с гимнастической палкой.			связи и отношения между объектами и процессами.К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
33	Подтягивания в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	3 нед нояб		Повторитьподъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе.	Уметь демонстрировать техникувыполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Опорный прыжок. (6 часов)</b>								
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	4 недно яб		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.).Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				скоростно-силовых способностей.	Развитие скоростно-силовых способностей.	учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
35	Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем.	4 недно яб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
36	Опорный прыжок. Эстафеты.	4 недно яб		Повторить прыжок способом «согнув ноги»		Овладение умениями организовать	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				(м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка)	поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
37	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	5 недно яб		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
38	Оценка	5		Повторить		Овладение	Р. - овладение способностью	Развитие мотивов

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	техники выполнения комплекса ОРУ с обручем. Опорный прыжок.	недн яб		прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).ОРУ с мячами. Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей		умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Акробатика. Лазание. (6 часов).								
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	2 нед дек		Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
41	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	2 нед дек		Совершенствовать лазание по канату в два-три приема, технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						упражнений	оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
42	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	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.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
43	Акробатическая комбинация . Эстафеты.	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	щих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	ситуаций
44	Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.	3 нед дек		Преодоление гимнастической полосы препятствий		Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
45	Оценка техники выполнения акробатических упражнений . Лазание по	3 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	канату на расстояние (6-5-3).					физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
<b>Баскетбол (3 часа)</b>								
46	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	4 нед дек		Развитие координационных способностей. Разучить технику броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в	4 нед дек		Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с пассивным	с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие	Овладение основами технических действий, приёмами и	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	движении с пассивным сопротивлением игрока.			сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	координационных способностей.	физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
48	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	4 нед дек		Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
49	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья,	2 недян в		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, что-	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	физическим развитием и физической подготовленностью ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.			лыжной подготовке. Контроль за собственным здоровьем, основы самоконтроля за состоянием здоровья. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности	развитием и физической подготовленностью	бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правиласоблюдения личной гигиены во время и после занятий	задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Лыжная подготовка (17 часов). Волейбол (6 часов). Баскетбол (6 часов)</b>								
50	Техника попеременного двушажного хода, одновременного двушажного хода.	2 нед в		Повторить технику попеременного двушажного хода. Техника одновременного двушажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Освоение техники лыжных ходов. Развитие физических качеств. Техника попеременного двушажного хода и одновременного двушажного хода. Дистанция 2 км с равномерной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							окружающих	
51	Волейбол. Сочетание элементов: передвижений, передач, приема мяча.	2 нед в		Совершенствоват ь комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви тие основных физических качеств, по вышение функциональ ных возможностей организма.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базо выми предметными и межпред метными понятиями, отражаю щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро вать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
52	Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода.	3 нед в		Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Выполнение техники попеременного двушажного хода. Техника одновременного двушажного хода. Дистанция 3 км (переменно: 1 км со средней скоростью и 2 км	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональ	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					равномерно.)	ных возможностей организма	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
53	Техника одновременного одношажного хода.	3 недян в		Совершенствован ие техники изученных ходов.Техника одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Освоение техники лыжных ходов. Техника одновременного одношажного и бесшажногоходов. Дистанция 1 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно но.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	3 недян в		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		окружающих	
55	Дистанция 1 км на время.	4 недян в		Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанция 1 км на время.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
56	Техника одновременного бесшажного хода.	4 недян в		Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						нагрузок	взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
57	Волейбол. Оценкатаехники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	4 нед в		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Учебная игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	5 нед в		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. На учебном круге (500 м) повторить ранее	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Развитие скоростной выносливости.	пройденные ходы.		осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение	из спорных ситуаций
59	Техника торможений и поворотов. Игры на лыжах.	1 нед февр		Разучить технику торможений и поворотов. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника передвижений. Игры на лыжах. Круговая эстафета «Пятнашки простые». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
60	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1 нед февр		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам..	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					после подбрасывания партнером. Учебная игра. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.		адекватно оценивать собственное поведение.	
61	Оценка выполнения техники одновременных ходов.	2 недфевр		Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Оценка выполнения техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	Оценка выполнения техники одновременных ходов. Игра «Пятнашки на лыжах». Развитие физических качеств.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
62	Техника спусков и подъемов на склонах.	2 недфевр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов на склонах. «Скользи дальше». Дистанция 2 км со средней скоростью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						величиной физических нагрузок	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	из спорных ситуаций
63	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	2 недфевр		Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
64	Совершенств	3		Совершенствован	Совершенствован	Расширение	Р.-формирование умения	Развитие

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	овование техники подъема в гору - скользящим шагом.	недфе вр		ие техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуски вдвоем».	ие техники подъема в гору - скользящим шагом. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Прохождение дистанции 2 км на время.	3 недфе вр		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом.	Спуск с метанием снежков. Эстафета с преодолением препятствий. Развитие физических качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
66	Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	3 нед февр		Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
67	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём».	4 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём». Продолжить развивать скоростную выносливость - 2-	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					3 раза по 500 м.		К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	людей
68	Лыжные гонки. Свободный стиль.	4 недфе вр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Провести соревнование: девочки - дистанция 2 км, мальчики - дистанция 3 км. Свободный стиль.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением.	4 недфе вр		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
70	Совершенствование ранее изученных ходов. Игра «Подними предмет».	5 нед фев		Совершенствовать технику ранее изученных ходов. Игра «Подними предмет». Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие физических качеств.	Совершенствован ранее изученных ходов. Игра «Подними предмет». Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
71	Обучение технике конькового хода (свободный стиль).	1 нед март		Обучение технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий.	Обучение технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекват-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							но оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
72	Баскетбол. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1 нед март		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
73	Совершенствование техники конькового хода.	2 нед март		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью.	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на время.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпред-	Выражать положительное отношение к контролю результатов обучения; оценивать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Сдача текущих задолженностей.		и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
74	Техника конькового хода. Гонка с выбыванием.	2 недмарт		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей.	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей. Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
75	Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	2недмарт		Совершенствовать сочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра.	мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	основных физических качеств	ния результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	находить выходы из спорных ситуаций
76	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3х3).	3 недмарт		Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3х3).		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
77	Оценка техники передач мяча в тройках со сменой	3 недмарт		Провести оценку техники передач мяча в тройках со сменой места. Совершенство-вать сочетание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	места.			приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3).	места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	выми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
78	Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	3 нед март		Значение функциональных проб. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	Овладение навыками измерения резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Выражать положительное отношение к контролю результатов обучения; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Волейбол (6 часов).</b>								
79	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации и из освоенных элементов (прием - передача – удар).	5 нед март		Совершенствоват ь стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
80	Оценкатехники нижней прямой подачи мяча.	5 нед март		Выполнить на оценку технику нижней прямой подачи мяча.Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						умением использовать их игровой деятельности	конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	социальной справедливости и свободе
81	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	5 нед март		Совершенство- вать технику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
82	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	1 нед апр		Совершенство- вать нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
83	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1 недапр		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
84	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1 недапр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Провести игру по упрощенным правилам.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
<b>Баскетбол (8 часов)</b>								
85	Баскетбол. Передача	2 недапр		Разучить передачи мяча в	Сочетание приемов	Овладение основами	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную	Смыслообразование– адекватная

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).	р		тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Совершенствовать технику штрафного броска.	передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2 3 х 2). Учебная игра.	технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
86	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	2 неда р		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	
87	Бросок мяча	2		Совершенство-	Сочетание	Овладение	Р.- формирование умения	Развитие навыков

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Тестирование - поднимание туловища.	недапр		вать технику броска мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
88	Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	3 недапр		Совершенствовать технику штрафного броска. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	ошибки.	разрешать конфликты	
89	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	3 недап р		Совершенствовать передачи мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
90	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	3 недап р		Выполнить на оценку технику штрафного броска. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
91	Сочетание приемов ведения, передачи,	4 недап р		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Овладение основами технических действий,	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятель-

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	броска мяча. Тестирование – прыжок в длину с места.			мяча..Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	ности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
92	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Тестирование – наклон вперед, стоя...	4 недаяр		Совершенствовать нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
<b>Легкая атлетика (10 часов). Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5 часов).</b>								
93	ИОТ при проведении занятий по	4 недаяр		Повторение правил поведения при проведении	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60	Выполняют бег с максимальной	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и	Формирование эстетических потребностей,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	легкой атлетике. Высокий старт 30 м.			занятий по легкой атлетике, техники высокого старта (30-40 м). Стартовый разгон. (передача эстафетной палочки).	м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	скоростью 30м.	способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	ценностей и чувств
94	Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10).	1 нед май		Совершенствовать бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10). Эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
95	Бег 60 м. (2 - 3 повторения)	1 нед май		Выполнить Бег 60 м. (2 - 3 повторения).		Выполняют бег с максимальной	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: испол	Смыслообразование – адекватная мотивация учебно

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	.Тестирование - бег 30м.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование - бег 30м.		скоростью 30м.	звать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	й деятельности (социальная, внешняя)
96	Бег по дистанции (50-60.м).Финиширование. Эстафеты.	2 нед май		Совершенствование техникибега по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
97	Бег на результат (60 м). Эстафеты.	2 нед май		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Эстафеты.	скоростных качеств.		ными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (5 часов).</b>								
98	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.)	3 нед май		Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов. Оттачивание. ОРУ. Бег на развитие выносливости.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
99	Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов. Тестирование – бег (1000м).	3 нед май		Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологиче-	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культу

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

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	е беговые упражнения.			Переход планки. Приземление.		тие основных физических качеств,	задавать вопросы, формулировать свою позицию	вать нормам здоровье сберегающего поведения
10 2	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность.	4 недмай		Оценка техники прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

## Перечень учебно-методического обеспечения

### Учебно-методический комплект

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

### Учебники:

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

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

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

### Пособия для учащихся:

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

### Пособия для учителя:

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

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

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

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

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

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

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

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

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

### Нормативные документы:

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

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

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

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

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

#### Сайты

- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### ***Учебно-методическое обеспечение:***

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

##### ***Технические средства:***

- аудиоцентр

##### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

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