

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Марий Эл "Многопрофильный лицей-интернат"

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
на заседании Педагогического совета  
ГБОУ Республики Марий Эл  
«Многопрофильный  
лицей-интернат»  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5  
к приказу от 30.08.2023 г. № 66

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
ГБОУ Республики Марий Эл  
«Многопрофильный лицей-интернат»  
от 30 августа 2023 года  
№ 66 п.5

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора по УВР  
ГБОУ Республики Марий Эл  
«Многопрофильный  
лицей-интернат»  
Н.М. Чугунова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ФИЗКУЛЬТУРА**

**(для 9-х классов)**

Разработчик программы: учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

п. Руэм

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

**Цель программы** Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

**Одна из основных задач** – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

### 1.1 Цели и задачи.

Изучение **предмета физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.**

Данная рабочая программа составлена на основании:

### **1.1 Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.**

- Федеральный закон от 9 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, !!!!!ДЛЯ 5-9 кл
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 N 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2021 № 03– 1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и 234 учебными пособиями) обучающихся в 2022/23

учебном году» разъяснен порядок использования учебно-методических комплектов в период перехода на обновленные ФГОС 2021

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;

### **1.3. Сведения о программе.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор: Лях В.И. Издательство: Издательство Просвещения 2018 г. Данная рабочая программа по физической культуре определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

### **1.4. Обоснование выбора программы.**

Программа написана на основе Обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1–4, 5–9 и 10–11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

### **1.5. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся.**

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам.

### **1.6. Информация о количестве учебных часов.**

В соответствии с учебным планом, а также годовым календарным учебным графиком, рабочая программа (практика) рассчитана на 3 учебных часа в неделю и 102 часов в год.

### **1.7 Формы организации образовательного процесса.**

- основная форма — урок
- экскурсии
- проектная деятельность
- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Согласно уставу ГБОУ Республики Марий-Эл «Многопрофильный лицей-интернат» и локальному акту общеобразовательного учреждения основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия), итоговый (в конце года).

### 1.8 Виды и формы контроля

Формами контроля может быть:

- зачет,
- практическая работа,
- контрольная работа;
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения.

### 1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций.

Определение значения систематических занятий **физкультурой** для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям **физической культурой** и спортом.

- общекультурная компетенция,
- учебно-познавательная компетенция,
- коммуникативная компетенция,
- социально-трудовая компетенция,
- компетенция личностного самосовершенствования.

Данные компетенции формируются через УУД.

### Ожидаемые результаты в конце учебного года

**Общекультурная компетенция.** Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

**Учебно-познавательная компетенция.** Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

**Коммуникативная компетенция.** Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

**Социальная компетенция.** Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

**Личностная компетенция.** Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

### **1.10. Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)**

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### ***Личностные результаты должны отражать:***

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Предметные результаты должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

### ***Метапредметные результаты должны отражать:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **1.11. Виды и формы контроля.**

Согласно уставу ГБОУ Республики Марий-Эл «Многопрофильный лицей-интернат» и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года).

**Формами контроля** может быть:

- зачет,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения;

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

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения стоя.

6. Бег 1000м.

Распределение программного материала по физической культуре в 9 классе по четвертям

I четверть – уроки № 1-10 - легкая атлетика, уроки №11-21- баскетбол,

уроки № 22-27 – волейбол;

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

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

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

#### Количество контрольных уроков

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

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Учащийся должен знать естественные основы.

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

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

Социально-психологические основы

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

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

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

Культурно-исторические основы

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

Приёмы закаливания.

Пользование баней.

Волейбол.



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

#### Баскетбол

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

#### Гимнастика

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

Учащийся должен уметь

#### Лёгкая атлетика

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики; технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;

4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»;

выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».

проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

#### Гимнастика

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

\*пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

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

\*проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

#### Лыжная подготовка

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;

\*передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, коньковым ходом;

\*выполнять переход с попеременных ходов на одновременные;

\*подниматься на лыжах в гору коньковым ходом;

\*выполнять преодоление контруклона.

#### Баскетбол

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

\*выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;

\*выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге с изменением сопротивления;

\*выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (от головы) в прыжке с сопротивлением;

\*играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

### Волейбол

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;

\*выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;

\*выполнять прием мяча, отраженного сеткой;

\*выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;

\*выполнять нападающий удар при встречных передачах;

\*играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Учащиеся должны демонстрировать:

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

## **Содержание учебного предмета**

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел «Гимнастика с основами акробатики» включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел «Легкая атлетика» включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел «Спортивные игры» включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П.Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры

Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 201

### **Место предмета в учебном плане ОУ**

Курс «физической культуры» рассчитан на 102 часа в 9 классах.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество (уроков)
1	Базовая часть	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	2
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21

1.5	Лыжная подготовка	17
2	Вариативная часть	23
2.1	Баскетбол	23
	Итого	102

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

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

						<p>факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.</p>	<p>деятельности.</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий;</p> <p>выполнять пробное учебное действие;</p>	
2	<p>Техника спринтерского бега.</p> <p>Эстафетный бег.</p>	2 нед сент		<p>Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения . ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов .</p>	<p>Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.</p>	<p>Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.</p>	<p>воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p>	
3	<p>Круговая эстафета.</p> <p>Тестирование - бег 30м.</p>	2 нед сент		<p>Повторение техники низкого старта. Круговая</p>		<p>Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.</p>	<p>описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую</p>	

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

	упражнения.			Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м).		
Прыжки в длину, метание мяча (3 часа)								
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	3 недели		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;



					отечественног о спорта.		оценивать уровень усвоения двигательного действия.	
7.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	3 нед сент		Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание.	<p>Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;</p> <p>предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>	
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	4 нед сент		Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.		

				мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Развитие скоростно-силовых качеств.			
Бег на средние дистанции (2 часа)								
9.	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).	4 нед сент		Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Тестирование – бег (1000м).		
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	4 нед сент		Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		

				Спортивная игра «Лепта».				
				Правила соревнований.				
Баскетбол (11 часов)								
11	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	5 нед сент		Ознакомление с правилами техники безопасности и по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности.	Регулятивные:  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

							<p>устранения;</p> <p>анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.</p> <p>Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;</p>	<p>ответственность, причины неудач;</p> <p>считаться с высказываниями другого человека.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.	5 нед сент		Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;</p> <p>оценивать уровень усвоения тактических приемов.</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры;</p> <p>воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;</p>	
13	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища	5 нед сент		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением	<p>применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;</p> <p>выполнять задания (приемы) не</p>	

				<p>нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.</p>		<p>использовать их в разнообразных формах игровой деятельности</p>	<p>имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;</p> <p>выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;</p> <p>предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать тактику, используя выразительные средства языка</p>
14	<p>Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.</p>	1 нед окт		<p>Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места.  Провести тестирование – наклон вперед, стоя...</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	

					взаимодейств иях (2 x 2). Учебная игра		и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра;  учитывать разные мнения;  аргументировано высказывать свое мнение.	
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	1 нед окт		Совершенство вать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижени й и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательно й деятельности		
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодейств иях (3 x 3).	1 нед окт		Разучить позиционно е нападение и личная защита в игровых взаимодейс твиях (3 x 3). Игра в мини- баскетбол. Развитие	нападение и личная защита в игровых взаимодейств иях (3 x 3). Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		

				координационных способностей.		Освоить технику ведения мяча.		
17	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	2 нед окт		Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		
18	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	2 нед окт		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивле		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные		

				нием на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		ошибки.		
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	2 нед окт		Совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности		
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	3 нед окт		Совершенствовать систему позиционного	игровых взаимодействий(2х2). Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и		



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

					Учебная игра.			
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)								
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	3 нед окт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей ей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Регулятивные:  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	4 нед окт		Повторить комбинации и из разученных перемещений.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;

				<p>Ознакомить с техникой нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача.</p>	<p>в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>осваивают их самостоятельно</p>	<p>Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;</p> <p>анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;</p> <p>оценивать уровень усвоения тактических приемов.</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры;</p>	<p>считаться с высказываниями другого человека.</p>
24	<p>Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p>	4 нед окт		<p>Повторить комбинации и из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p>	<p>воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;</p> <p>применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;</p> <p>выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение</p>	

				прыжке в парах.	Развитие координационных способностей.		речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;	
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	4 нед окт		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.		Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  Коммуникативные:	
26	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	5 нед окт		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников,	

27	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1 нед нояб		Совершенствовать технику нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам.	Развитие координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	опосредованно обращенную к учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнера.	
Гимнастика (18 часов). Висы. Строевые упражнения (6 часов).								
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	2 нед нояб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команд «Прямой!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Регулятивные:  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,

				переворотом. Подтягивания в висе.	силовых способностей. Инструктаж по ТБ.		совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
29	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	2 нед нояб		Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей ей.	Переход с шага на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;  оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.  Познавательные:  результаты совершенствования	
30	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	2 нед нояб		Повторить подъем переворотом силой (м.).	Переход с шага на ходьбу в колонне. Подтягивания	Различают строевые команды, четко выполняют строевые	техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма;  воспроизводить по памяти	

				<p>Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>я в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	<p>приёмы.</p>	<p>информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;</p> <p>выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;</p>	
31	<p>Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p>3 нед нояб</p>		<p>Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.</p>	.	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Повторяют подъем переворотом в упор.</p>	<p>подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;</p> <p>предлагать собственные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;</p>	
32	<p>Строевые упражнения.</p>	<p>3 нед</p>		<p>Повторить выполнение</p>		<p>Различают строевые</p>		

	Подъем переворотом.	нояб		команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.		команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор.	отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	
33	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	3 нед нояб		Оценка техники выполнения подъема переворота м. Подтягивания в висе.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	



					способностей			
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(6 часов).								
34	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	4 нед нояб		Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей ей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей . Лазание по канату в два приема.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Регулятивные:  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать физическое состояние организма;	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два	4 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо,	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие		

	приема.			налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;	
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими и палками.	4 нед нояб		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка)	оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;	
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	5 нед нояб		Совершенствование прыжка ноги врозь (м.).	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированны	анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	
							Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий.	
							Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки	

				<p>Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>х на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;  выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;  предлагать собственные способы достижения результата.</p>	
38	<p>Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.</p>	5 недель		<p>Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два</p>	<p>Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка)</p>	<p>Коммуникативные:  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;  отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями</p>	

39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	1 нед дек		Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м - 12с (м). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
Акробатика (6 часов)								
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	2 нед дек		Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координацию	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Регулятивные:  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к

				одном колене.	нных способностей		контрольные требования при совершенствовании техники;	процессу совершенствования двигательных действий;	
							корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;		оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
41	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	2 нед дек		Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	анализировать физическое состояние организма;		
42	Техника выполнения акробатических элементов.	2 нед дек		Составить комбинации и 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.	оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;			
						анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;			
						оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;			
						анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.			
						Познавательные:			
						фиксировать результаты совершенствования техники			

43	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	3 нед дек		Совершенствовать комбинации и из разученных акробатических элементов. Лазание.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья	освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники	
44	Техника выполнения акробатической комбинации.	3 нед дек		Совершенствовать комбинации и из разученных акробатических элементов. Лазание.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных и корректирующих упражнений	двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата.	
45	Оценка техники выполнения акробатических	3 нед дек		Выполнение на оценку акробатических	Развитие координационных	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Коммуникативные:	

	элементов.			элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	способностей	ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;  отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
Баскетбол (3 часа)								
46	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и	4 нед дек		Совершенствовать сочетание приемов передач,	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Овладение основами технических действий, приемами и	Регулятивные:  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от

	бросков. Учебная игра.			ведения и бросков. Учебная игра.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.	физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	(возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.  Познавательные:	занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4).	4 нед дек		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение	



				мяча с сопротивлением. Личная защита.			речевого высказывания.  Коммуникативные:  строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	
48	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	4 нед дек		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности		

					игра.			
--	--	--	--	--	-------	--	--	--

Знания о физической культуре (1 час)								
49	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	2 нед янв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыж-ной подготовке.  Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.	Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	Изучают историю лыжного спорта. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. Соблюдают правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Лыжная подготовка (17 часов). Волей бол (6 часов). Баскетбол (5 часов).								
50	Техника одновременно го бесшажного и одновременно го одношажного хода.	2 нед янв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Регулятивные:  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу

						<p>при совершенствовании техники;</p> <p>корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;</p> <p>анализировать физическое состояние организма;</p> <p>анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;</p> <p>оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;</p> <p>анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.</p> <p>Познавательные:</p> <p>фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма;</p>	<p>совершенствования двигательных действий;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p> <p>Для спортивных игр</p> <p>Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;</p> <p>оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;</p> <p>получать мышечную радость от занятий физической культурой;</p> <p>оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;</p> <p>осознавать себя членом команды;</p> <p>анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;</p> <p>считаться с высказываниями другого человека</p> <p>Формирование чувства гордости</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;</p> <p>выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;</p> <p>подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;</p> <p>предлагать собственные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;</p> <p>отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня</p>	<p>за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	---	---

51	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	2 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;	
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	3 нед янв		Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.  Для спортивных игр.  Регулятивные:  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);	
53	Техника попеременного четырехшажного хода.	3 нед янв		Совершенствование техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;	
54	Волей бол. Оценка техники	3 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных	Стойки и передвижения игрока. Передача	Уметь демонстрировать технику	выполнять подводящие	

	нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.			перемещений. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам.	мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	одновременных ходов на учебном кругу.	упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	
55	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	4 нед январь		Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения тактических приемов.  Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры;	
56	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	4 нед январь		Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь	

57	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	4 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;	
58	Переходы в классическом стиле.	5 нед янв		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Игра на лыжах «Гонки с преследованием».	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	
59	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	1 нед февр		Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	Игра на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Коммуникативные:  находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;	
60	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1 нед февр		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь	



					сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	нагрузок	учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;
61	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	2 нед февр		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	<p>выявлять и разрешать конфликты;</p> <p>управлять поведением, корректировать поведение партнёра;</p> <p>учитывать разные мнения;</p> <p>аргументировано высказывать свое мнение.</p> <p>Регулятивные:</p>
62	Техника спуска и подъема в гору.	2 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах.  Игра «С горки на горку».	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>Познавательные:</p> <p>формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в</p>
63	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	2 нед февр		Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	<p>поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>Познавательные:</p> <p>формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в</p>

					способностей.		ситуациях неуспеха;	
64	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	3 нед февр		Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  Коммуникативные: определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;	
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	3 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
66	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	3 нед февр		Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия		

67	Биатлон.	4 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъёмов. Торможение и повороты «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.		
68	Прохождение дистанции 5 км.	4 нед февр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливости	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
69	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 2).	4 нед февр		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 2).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта		
70	Техника конькового хода.	5 нед февр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение	Овладение основами технических действий, приемами и		

				равномерно.	дистанции 5 км равномерно.	физическими упражнениями из базовых видов спорта		
71	Совершенство вание техники конькового хода по дистанции	1 нед март		Совершенствование техники конькового хода.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
72	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3).	1 нед март		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3). Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
73	Техника конькового хода при подъеме в гору.	2 нед март		Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода. Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности		

74	Оценка техники конькового хода. Принять задолженность и по дистанциям.	2 нед март		Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их игровой деятельности;		
75	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.	2 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
76	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	3 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности		
77	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	3 нед март		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.		Овладение основами технических действий,		

	сопротивлени ем. Учебная игра.			Учебная игра.		приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности		
Знания о физической культуре (1 час)								
78	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	3 нед март		Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Олимпийские чемпионы России.	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	Формирова- ние представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологическ ого), о ее позитивном влиянии на развитие человека	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Волейбол (9 часов).								
79	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	5 нед март		Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированн ых на развитие основных физических качеств	Регулятивные:  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;

					нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		<p>уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;</p> <p>выполнять подводящие упражнения;</p> <p>корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;</p>	<p>осознавать себя членом команды;</p> <p>анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;</p> <p>считаться с высказываниями другого человека.</p>
80	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	5 нед март		Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.		<p>Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности</p>	<p>анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.</p> <p>Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;</p> <p>анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;</p> <p>оценивать уровень усвоения тактических приемов.</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты</p>	
81	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	5 нед март		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>		

					снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	ошибки.	освоения тактики игры;	
82	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1 нед апр		Совершенствовать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Провести игру по упрощенным правилам.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;	
83	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	1 нед апр		Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;	
84	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.  Тестирование - поднимание туловища.	1 нед апр		Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.  Тестирование - поднимание туловища.		Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	
85	Прием мяча снизу в группе.	2 нед апр		Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение	Овладение основами технических	Коммуникативные:	



	Учебная игра.			нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	через 4-ю зону.	действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;	
86	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	2 нед апр		Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	
87	Соревнования по волейболу.	2 нед апр		Соревнования по волейболу. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.	
Баскетбол (4 часа)								
88	Баскетбол. Учебная игра. Правила	3 нед апр		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание	Описывают технику изучаемых	Регулятивные: удерживать целевые	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;

	баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.			игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.	приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.	оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
89	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.	3 нед апр		Совершенствовать взаимодействие трех игроков в нападении. Провести тестирование – наклон вперед, стоя.		Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение	
90	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». У	3 нед апр		Разучить взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,		

	чебная игра			Учебная игра	после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	осваивают их самостоятельно	речевого высказывания. Коммуникативные:	
91	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	4 нед апр		Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – подтягивание.	Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	
Легкая атлетика (11 часов). Бег на средние дистанции (3 часа).								

92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	4 нед апр		Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	<p>Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата;</p> <p>ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;</p> <p>уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения;</p> <p>корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;</p> <p>анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий;</p>	<p>Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;</p> <p>получать мышечную радость от занятий физической культурой;</p> <p>оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
93	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.	4 нед апр		Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения	Бег (2000м. - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<p>выполнять пробное учебное действие;</p> <p>воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения</p>	
94	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная	1 нед май		Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра	Бег (2000 м- м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-		

	игра «Лапта».			«Лапта».		50м.	<p>двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>	
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов).								
95	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1 нед май		Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<p>Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;</p> <p>оценивать результаты деятельности;</p> <p>фиксировать индивидуальные</p>	<p>Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;</p> <p>получать мышечную радость от занятий физической культурой;</p> <p>оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их</p>

							<p>затруднения в пробном действии;</p> <p>анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;</p> <p>оценивать уровень усвоения двигательного действия.</p> <p>Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;</p> <p>предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.</p>	<p>учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	2 нед май		Повторение техники бега по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	<p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать двигательное</p>	
97	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.  Тестирование - бег 30м.	2 нед май		Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.  Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м		

98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	3 нед май		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	3 нед май		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.  Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3 часа).								
100	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность	3 нед май		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата;  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное

						систем организма	<p>изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;</p> <p>анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий;</p>	<p>отношение к процессу освоения новых двигательных действий;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
101	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.	4 нед май		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<p>выполнять пробное учебное действие;</p> <p>воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать двигательное</p>	
102	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	4 нед май		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем	<p>описывать двигательное</p>	



						организма	действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	
--	--	--	--	--	--	-----------	--	--

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.

